

Dr. Halid Faik el-'Ubejdi

KUR'AN

I MEDICINA

Dr. Halid Faik el- 'Ubejdi
KUR'AN I MEDICINA

S ARAPSKOG PREVEO:
mr. Nermin Omerbašić

IZDAVAČ:
Prevodilac

UREDNIK:
Haris Grabus

REDAKTOR:
mr. Munir Mujić

LEKTOR:
dr. Ismail Palić

KOREKTOR:
dr. Zuhdija Hasanović

TEHNIČKI UREDNIK I DIZAJN:
Suhejb Džemaili

ŠTAMPA:
BEMUST, SARAJEVO

Dr. Halid Faik el-'Ubejdi

KUR'AN I MEDICINA

Sarajevo, 2008.



PREDGOVOR

Medicina je nauka koja se temeljno bavi tjelesnim ljudskim zdravljem, prevencijom i liječenjem. Datira koliko i sam ljudski rod i oduvijek je, s njoj srodnim disciplinama, imala posebno mjesto u društvu. Stoga joj je i islam još od samog početka dodijelio vidnu ulogu s intencijom izgradnje zdrave zajednice.

Svako ko bude iščitavao ili se znimao životom Božijih poslanika, a naročito posljednjeg Božijeg Poslanika, a.s., zapazit će da su svi poslanici, s.a.v.s., medicini davali posebno mjesto. Uputama i savjetima usmjeravali su svoje sljedbenike ka zdravom načinu življenja, praktičnim primjerima podsticali su ih da se posvete izučavanju ove, za ljude vrlo bitne, nauke.

Slijedeći praktične upute posljednjeg Poslanika, a.s., muslimani su još u ranom periodu novog doba za vrlo kratko vrijeme unaprijedili medicinu postavši njeni predvodnici. Studiozno izučavajući medicinsku nauku muslimanski gnostici uveliko su nadmašili grčke, indijske, perzijske i ostale znalce medicinskih znanosti, a njihova originalna djela na polju medicine stoljećima su bila nezamjenjiva na gotovo svim svjetskim univerzitetima.

Još od 8. i 9. stoljeća (doba Abasija) medicina je kod Arapa doživjela puni procvat. Osnivane su prevodilačke škole na arapski jezik u kojima su s perzijskog, indijskog i grčkog jezika prevođena,

pored filozofskih, i najbitnija medicinska djela. Zahvaljujući upravo Arapima od zaborava su sačuvana sva djela Galena i Hipokrata. U isto vrijeme arapski učenjaci su iznjedrili i svoja originalna djela na polju medicine koja će kasnije stoljećima nepresušno žuboriti po najpoznatijim naučnim centrima Evrope.

Koliki je značaj medicina imala za muslimane govori i podatak da su još od 8. stoljeća u islamskom carstvu nicali mnogobrojne bolnice, tako je Bagdad jedno vrijeme imao oko 600, dok je Kordoba u Španiji imala više od 500 bolnica. Mnoge bolničke ustanove u to vrijeme imale su i naučno-edukativnu ulogu; finansirane od države, posjedovale su biblioteke, vanambulantne klinike i medicinske škole; imale su različite odjele, od onih na kojima su se liječile zarazne bolesti pa do odjela za mentalna oboljenja.

Stoga ne čudi činjenica da se Evropa po prvi put upoznala s medicinom upravo preko arapskih djela i prijevoda s kojih se, uglavnom preko Andalusa, stoljećima napajala.

Tako je Hunejn ibn Ishak (lat. Joannitus; 809-873 god.), bio poznat po svojoj knjizi iz oftalmologije (okulistike) pod nazivom *El-`Ašr makalat fi el-`ajn* (Deset rasprava o oku).

Muhammed ibn Zekerijja el-Razi (lat. Rhazes; 865-925 god.) napisao je knjigu o dječijim bolestima, mnogi ga smatraju ocem pedijatrije, a njegovo kapitalno djelo *El-Džudari vel-hasba* (Velike boginje i ospice) smatra se najranijim djelom te vrste u kojem elaborira, raspravlja i postavlja dijagnoze ovih bolesti.

Ebu Ali el-Husejn ibn Sina (lat. Avicena; 980-1037 god.) prvi je kodificirao medicinsku nauku svog vremena u svjetski poznato enciklopedijsko djelo pod nazivom *Kanun fi el-tibb* (Zakonik medicine). Ovo kapitalno djelo neprocjenjive vrijednosti toga vremena prevedeno je na latinski jezik nekoliko puta. Ono je dalo nemjerljiv doprinos evoluciji medicinskih znanosti, a na njemu su se nekoliko stoljeća obrazovale generacije studenata medicine diljem Evrope. Pored ove enciklopedije, Ibn Sina je napisao i mnoga druga zasebna djela poput *Kitab eš-šifa* (Knjiga liječenja), *el-Advija*

el-kalbija (Lijekovi za kardiovaskularna oboljenja), *Kitab el-Kulandž* (Djelo o crijevnim oboljenjima) itd. Za mnoge znanstvenike u Evropi Ibn Sinaov doprinos progresu medicinskih znanosti i njegovo poznavanje medicine daleko je veće od Galenovog.

Abdumelik ibn Zuhri (lat. Avenzoar 1091-1162 god.) iz Kordobe bio je prvi koji je raspravljao o bolestima kostiju, osteoporozi, svrabu i drugim bolestima. On je s nekolicinom učenjaka uveliko prednjačio ispred evropske renesanse; podastirući činjenice i nepobitne dokaze suprotstavljao se pisanjima i stavovima Galena.

Nadaleko poznati islamski filozof i komentator Ibn Rušd (lat. Averoes; 1126-1198 god.) napisao je zapaženo enciklopedijsko medicinsko djelo *El-Kullijat fi el-tibb* (Sveobuhvatnost medicinskih znanosti), u kojem je, između ostalog, izložio i objasnio mogućnost otpornosti organizma na obolijevanje od velikih boginja.

Ali Ibn el-Nefis (1210-1288 god.) napisao je djelo *Šerh tešrih el-Kanun* (Eksplikacija komentara Ibn Sinaovog Zakonika), unaprijedivši poznavanje pulmonalne cirkulacije krvi prije nego što je to učinio, tri stoljeća kasnije, Portugalac Servetus, kome je ovo otkriće pripisano.

U 13. stoljeću živio je i najistaknutiji historičar medicine Ibn Ebu Usajb (1203-1270 god.) koji je napisao zbirku, tačnije, kapitalno djelo *Ujun el-enba` fi tabekat el-etibba* (Biografski podaci o liječnicima), u kojem je sabrao 400 biografija arapskih i grčkih liječnika.

Pored spomenutih, i mnoga druga muslimanska pera dala su u srednjem vijeku nemjerljiv doprinos evoluciji medicinskih znanosti, što, svakako, upućuje na činjenicu da je medicina usađena u samu srčiku islamskog naukovanja. Islamski gnostici su u svojim medicinskim djelima eksplikativno ukazivali na neophodnost življenja shodno islamskoj vjeri iz koje su crpjeli snagu i nudili dokaze svojim postavkama.

Iako je medicina u suvremenom dobu na Zapadu doživjela punu snagu i evoluciju, ipak snaga i utjecaj islamske vjere

na medicinsku nauku još uvijek ne blijedi. Naprotiv, mnoge činjenice na polju medicine koje posljednjih decenija izranjaju na površinu umnogome su komplementarne s principima islamskog naukovanja. Pored toga, islam zabranjuje i alarmantno upozorava na kobne posljedice koje bi mogle nastati u slučaju da se narav ljudske prirode naruši, kako to danas, nažalost, neki na Zapadu svojim eksperimentalnim pokusima pokušavaju učiniti. Naime, islam prije svega nudi zdravi način življenja, imperativno ukazujući na pogibeljnosti koje bi mogle zadesiti društvo ukoliko se on naruši. Islam zabranjuje upotrebu alkohola i narkotika, prostituciju, traži od svojih sljedbenika umjerenost u hrani i piću, ukazuje na čistoću tijela i duše kako bi se izbjegle mnoge bolesti kojima smo danas svjedoci.

Uprkos epohalnim otkrićima 20. stoljeća, burnom razvoju tehnologije, milijardama dolara koje se ulažu u zdravlje, ljudi sve više obolijevaju i umiru. Iako se svakoga dana pojavljuje na stotine novih lijekova i prehrambenih proizvoda, ipak iz godine u godinu raste broj oboljenja različitog karaktera, pojavljuju se nove, do sada nepoznate bolesti, a vraćaju stare, već odavno pobijedene. Prema podacima iz svjetske statistike, 10% stanovništva umire od starosti, 20% umire u nesrećama i ratovima, a 70% umire od raznih oboljenja.

Širenje različitih bolesti, naročito posljednjih decenija, u punom je zamahu, mnogi poznati znanstvenici, ali i svjetske vlade izražavaju zabrinutost. Indikativno je da su glavni razlozi mnogim oboljenjima promijenjeni uvjeti stanovanja čovjeka, narušavanje ekoloških zakona i svakodnevnog načina života te promjena strukture i kvalitete prehrane, odnosno upravo oni činioci kojima islam ispravnim naučavanjem daje bitnu ulogu i eksplicitno ih stavlja na dužnost svakoj individui.

Da budemo pošteđeni ovih bolesti i usmjerimo svoj život ka ispravnom načinu življenja, onako kako to i vjera nalaže, pomoći će nam i ova knjiga "Kur'an i medicina", čiji autor dr. Halid Faik el-Ubejdi mudro i vrlo sažeto govori o činjenicama na polju

medicine do kojih su došli svjetski znanstvenici na koje je islam još prije 14 stoljeća ukazao.

Autor nas u ovoj knjizi upućuje, prije svega, na prevenciju našeg zdravlja shodno legislativnim islamskim načelima. Vođen motom “bolje spriječiti nego liječiti” on na prvo mjesto postavlja ispravan način ishrane novorođenčadi, potom principe zdravog načina življenja, ukazujući na islamsku zabranu alkohola i prostitucije, pri čemu konstatira, navodeći primjere iz Kur’ana, da je zdrav način ishrane upravo onaj na kojem islam insistira, potom elaborira ogromnu važnost higijene, koja u islamu ima zapaženo mjesto. Komentarišući medicinske nepobitne činjenice on nas znalački i vrlo uspješno vodi kroz obrise nadnaravnosti Kur’ana nudeći odgovore iz Božije knjige na mnoga pitanja s kojima se medicina susreće ili je pak na njih već podastrla svoj odgovor.

Autor je, kako se vidi iz njegove edicije od 15 knjiga, medicini odredio zapaženu ulogu, tako što ju je zajedno s njoj srodnim disciplinama ekstenzivno obradio u nekoliko knjiga. U ovoj knjizi su obrađene opće medicinske činjenice bitne za prevenciju ljudskog zdravlja. U knjizi “Kur’an, farmacija i liječenje bolesti”, autor se bavi drevnim lijekovima i načinom liječenja ukazujući na uzroke oboljenja. Također je u zasebnim knjigama obradio i ostale discipline srodne medicini, o kojima se danas uveliko govori, kao što je npr. genetski inženjering, obrađen u knjizi “Kur’an, genetska nasljednost i reprodukcija”, potom knjiga “Kur’an, nervni sistem i psihologija”, zatim “Kur’an, snovi i parapsihologija” i sl.

Ono što knjizi daje posebnu draž jesu fusnote u obliku komentara s namjerom da se поближе pojasne pojedine latentne postavke na koje autor, s vjerskog stanovišta, ukazuje; u njima se navode savremene činjenice i najnovija dostignuća ili otkrića na polju medicine, čime se islamska načela još više čine dominantnijima. U posljednjem dijelu knjige pružili smo tekstove respektabilnih islamskih znanstvenika na polju medicine s ciljem da se podupru ili pak refutiraju neke savremene medicinske tvrdnje kako bi čitaoci imali potpuniji i jasniji pregled.

Komparacija savremenih medicinskih činjenica s onim u Kur'anu nedvojbeno ukazuje na to da je Kur'an, kao Božija knjiga, upućen svim ljudima u svakom vremenu; one imaju važnost za prevenciju ljudskog zdravlja kako bi se izbjegle kobne posljedice koje bi mogle uslijediti u slučaju nepridržavanja kur'anskih i Poslanikovih uputa koje današnja medicina već snažno podupire. Naime, još davno je rekao čuveni filozof Sokrat: "Uzalud je liječiti oko bez glave, glavu bez tijela, tijelo bez duše."

Shodno tome, autor nam upućuje poruku da je naše zdravlje naše vlasništvo i da umnogome ovisi od nas samih, a uzbunu koju su u 20. i 21. stoljeću aktivirale mnoge bolesti trebamo shvatiti vrlo ozbiljno dok još nije kasno.

mr. Nermin Omerbašić



UVOD

Zahvala pripada Allahu, Gospodaru svjetova, neka je salavat i selam na najboljeg i najčasnijeg Njegovog poslanika Muhammeda, a.s., na njegovu porodicu, ashabe i sve one koji ih do Sudnjeg dana slijede u dobročinstvu.

Ovo je još jedna knjiga o kur'anskoj nadnaravnosti u kojoj ćemo ovaj put govoriti o medicini i njenim disciplinama. Činjenice sadržane u Božijoj knjizi i sunnetu Poslanika, a.s., prethodile su savremenim naučnim dostignućima na polju medicine, i to je ono što tjera neznalice, one koji su označili islam zaostalom vjerom, da stidljivo pognu glave zbog onoga što su neosnovano i sumnjičavo tvrdili o ovoj vjeri. Ali, isto tako, ove činjenice saopćene čovječanstvu u Božijoj knjizi, Kur'anu, ohrabruju muslimane podstičući ih da uzdignu glave ponosni na svoju vjeru islam koja je došla kao milost svjetovima.

U Poslanikovim mudrim propisima može se pronaći niz primjera koji kazuju o tome da se Poslanik, a.s., dok je bio zdrav, ali i bolestan, bavio liječenjem, odnosno za zdravlje preporučljivim načinom života. Kada je bivao zdrav, to se ogledalo u činjenici da je nastojao biti vrlo aktivan: manje je jeo, a hrana su mu uglavnom bile hurme i krastavci, odnosno hurme i lubenice. Govorio je: *“Ovo zagrijava tijelo a ovo rashlađuje.”*

Poslanik je surmom mazao očne kapke svake noći pred spavanje, a tokom žestokih vrućina odgađao je obavljanje podne-namaza govoreći: *“Obavite ga kad zahladni...”*

Što se tiče Poslanikove, a.s., bolesti, Urve prenosi da je Aiša, r.a., rekla: “Kada su se Poslaniku povećali bolovi, oni koji bi ga liječili, nudili su mu proljetnu kišu, koju bi cijedili i mi bi smo ga njome liječili.”

Eš-Šemerdel ibn Kabbabe el-Ka’bi en-Nedžrani, koga je Poslanik, s.av.s., konsultivao u vezi s pitanjima medicine na kraju je poljubio ruku Poslanika, a.s., rekavši: “Tako mi Onog Koji te je poslao, ti si znaniji od mene u medicini...” Kada se Sa’d ibn Ebu Vekkas razbolio, došao mu je Poslanik, a.s., i stavio svoju ruku na njegova prsa rekavši: *“Tebe boli srce, pozovite El-Harisa ibn Keledu, on, doista, poznaje medicinu.”*

Poslanik je također naredio da svako ko ima neku slabost treba doći kod njega kako bi ga posavjetovao, odnosno da zatraži od njega odgovarajući lijek. Muhammed ibn Seid prenosi od svog oca *da je rekao: ‘Sa’d se razbolio, a Poslanik ga je liječio govoreći: ‘Molim Allaha da te On izliječi.’ Potom je rekao El-Harisu ibn Keledi: ‘Liječi i njeguj Sa’da.’”*

U Muslimovom *Sahihu* navodi se predanje u kojem Džabir kaže: “Poslanik mi je poslao Ubejja ibn Ka’ba kao ljekara, koji mi je presjekao jednu venu, a zatim je kanterizirao (spržio).”

U Ebu Davudovom *Sunenu* navodi se da je Poslanik, a.s., kanterizirao (spržio) Sa’du ibn Muazu ranu od koplja, odnosno ranu, koju je Sa’d imao Poslanik je liječio gvozdenim šiljkom, a pošto je mjesto na kojem je bila rana ponovo oboljelo, Poslanik, a.s., liječio ga je i drugi put prženjem kako bi zaustavio jako krvarenje iz rane.

Islam se suprotstavljao herezi i zabludama koje su bile raširene u doba džahilijeta kao što su: pesimizam, zla slutnja, talismani, vraćanje, proricanje iz zvijezda, crna magija i dr. Od Božijeg Poslanika, a.s., prenosi se: *“Ko objesi hamajliju oko vrata pripisao je Allahu druga; čaranje, talismani i zapisi smatraju se širkom.”*

Islam je vjera koja u liječenju isključivo priznaje odnos uzročnosti i posljedičnosti i dijagnosticiranja. On odbacuje

praznovjerje kao što su talismani i slični oblici praznovjerja koji nemaju nikakvu sponu s medicinom ili zdravom logikom, jer oni ne donose korist niti otklanjaju štetu. Od El-Ezherija prenosi se da je rekao: “Proricanje kod Arapa prije islama bilo je vrlo rašireno, a nakon što je poslan Poslanik, s.a.v.s., ova vrsta zanimanja je odbačena.” Allah je uništio neistinu istinom. U hadisu se navodi: “*Proricateľj je vračar, a vračar je sibirbađ, a sibirbađ je nevjernik.*” Od Džunduba se prenosi da je Poslanik, a.s., rekao: “*Kađna sibirbađu jeste udarac sabľjom.*”

Njegovanje ranjenih i bdijenje nad njima smatra se najbitnijim postupcima kojima je Poslanik, a.s., pridavao posebnu važnost u svojim bitkama. On je odabrao Refidu el-Eslemijju da u pokretnom šatoru radi bolnički posao, a to se ujedno smatra i prvom pokretnom ratnom bolnicom kod muslimana. Ona je liječila ranjene stavljajući se u službu onih kojima je bila neophodna pomoć. Kada je ranjen S'ad, Božiji Poslanik, a.s., rekao je svojim ashabima: “*●dnesite ga pod šator Refide kako bi se brđo oporavio.*”

Islam podstiče ženu na njegovanje bolesnih, nazvao ju je liječnicom jer je liječila bolesne i ranjene; previjala rane, zaustavljala krvarenje, napajala ranjenike u bitkama, a nerijetko i sama, kada je to bilo potrebno, učestvovala u borbama.

Pružanje prve pomoći ranjenicima smatra se najodlikovanijom vrijednošću žena muslimanki. One su hodile u boj rame uz rame s muškarcima noseći ibrike vode, a kod svake od njih bili su i neophodni zavoji i druga, u to vrijeme, vrlo bitna sredstva za pružanje prve pomoći. Pored Refide, r.a., u bici s Poslanikom, a.s., također je učestvovala i Rebia bint Muavvez. Ona je pojila ranjene, previjala ih i prebacivala ranjenike i ubijene u Medinu. Svoj udio u bici s Poslanikom, a.s., dala je, kao i svaki muškarac, i Keiba bin Sa'd el-Eslemijja, ona je pod svojim šatorom liječila bolesne i ranjene¹.

Ovo je srđ iz obilja islamskog zanimanja za medicinu. Kako bismo pružili dio ovog vrijednog blaga u domenu kur'anske i

¹ “CD program Poslanikova medicina”, *El-I'dđaz et-tibbi*.

poslaničke nadnaravnosti, pokušat ćemo u ovoj knjizi, kao i u slijedećim knjigama, da osvijetlimo ovaj vid nadnaravnosti, otpočevši s kur'anskom i poslaničkom medicinom, sa svim njenim oblastima: anatomijom, dijagnostikom, preventivnom i fizikalnom medicinom, hirurgijom, bolničkim tretmanom i liječenjem. Potom ćemo se otisnuti ka kur'anskom i poslaničkom tretiranju genetskog naslijeđa i nauči o embriju u jednoj od slijedećih knjiga. Što se tiče liječenja bolesti, tu oblast ćemo obraditi u knjizi iz ove edicije pod naslovom *Kur'an, farmacija i liječenje bolesti*, ali da ne zaboravimo i druge teme, prije svega, iz neurologije i psihijatrije.

Upravo ova tematika posjeduje kur'ansku nadnaravnost, što, uistinu, izaziva divljenje. Mnoštvo je urađenih studija i stručnih radova u čijim se analizama međusobno utrkuju mnogi svjetski naučnici: istraživači, stručnjaci i liječnici, muslimani i nemuslimani, a posebno stranci nemuslimani koji u svojim radovima nedvojbeno priznaju da su u svojim medicinskim istraživanjima, tokom mnogo godina uloženog rada, kao skupina ili skupine, nailazili na činjenice, bile one iz domena preventivne i fizikalne medicine, hirurgije, bolničke ili opće liječničke prakse, dakle, nalaze te činjenice kao već saopćene u Kur'anu, odnosno priznaju da ih je Kur'an u tome pretekao. Pritom ukazuju na neki ajet ili više njih iz Božije knjige.

Spomenut ćemo knjige i studije dr. Morisa Bikaja, dr. Kejta Mura, dr. Ez-Zindanija, dr. Sulejmana Omera Kauša, dr. Zaglula en-Nedždžara, dr. Kerima Sejvida el-Ganima i druge mnogobrojne knjige. Tu su, također, i predavanja, knjige i studije prof. dr. Muhammeda Džemila el-Habbala, predavanja dr. Omera Abdussettara, te prof. Ra'da el-Hazredžija, koji je neumorno držao predavanja u svim dijelovima Iraka o mnogim medicinskim pitanjima, neka ga Uzvišeni Allah neizmjereno nagradi za takvo neumorno djelo.

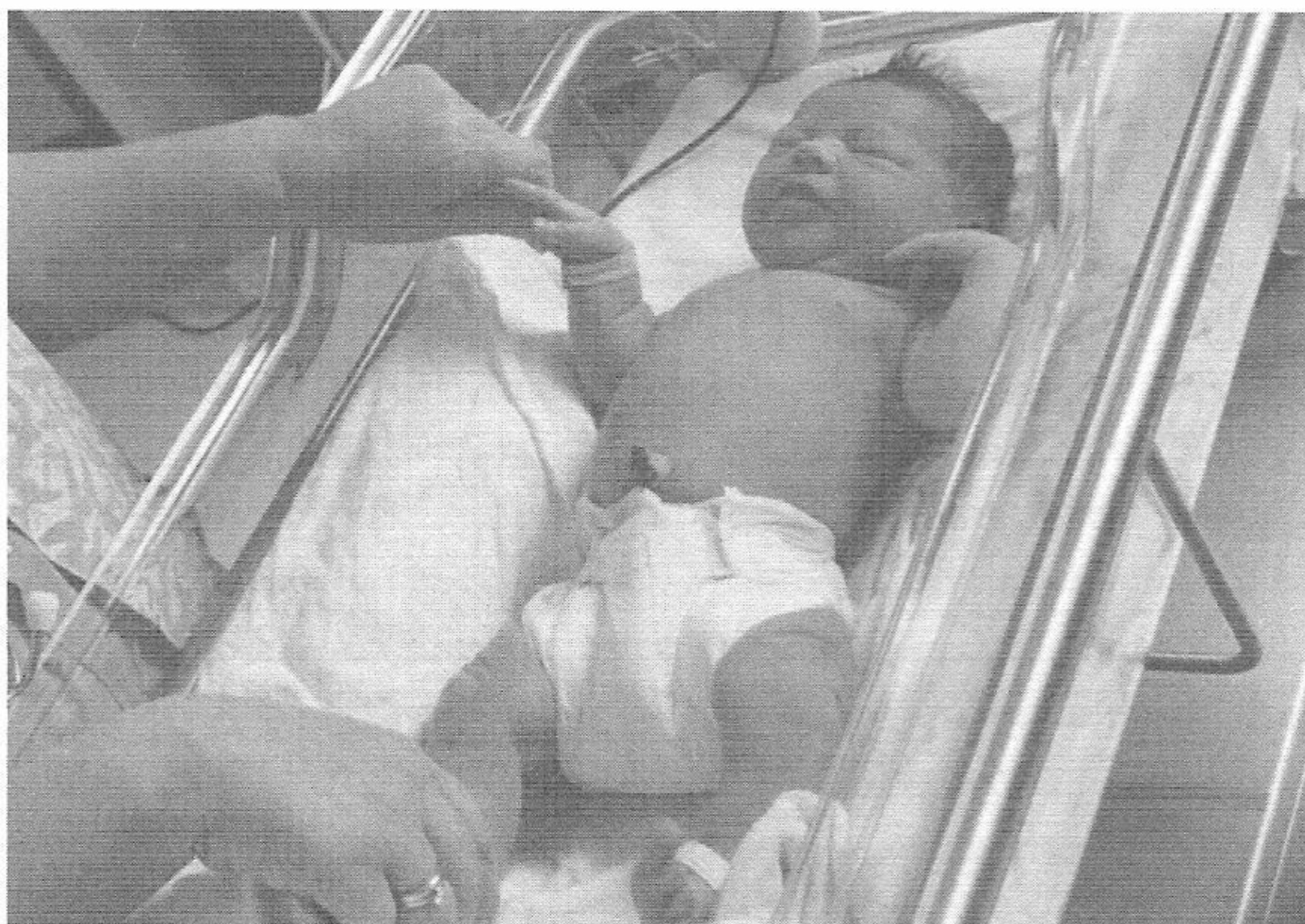
U ovoj knjizi, ali i onim ostalim iz ove edicije, otisnut ćemo se ka nekom vrijednom naučnom horizontu kur'anske i poslaničke medicine, bavit ćemo se tematikom iz domena dijagnostike, preventivne medicine i samog liječenja bolesti.

Dr. Halid Faik el-'Ubejdi

P r v • p • g l a v l j e



MAJKA I DIJETE



Grupa engleskih naučnika i istraživača na polju medicinskih znanosti je na Univerzitetnoj klinici u gradu Leedsu izvela pokuse na novorođenčadi kako bi saznali utjecaj različitih doza šećerne otopine na plač djeteta i njegovu osjetljivost na bol pri ubodu igle tokom vađenja krvi. Britanski sedmičnjak *Medical Journal* objavio je 10.6.1995. godine spomenutu studiju i njene rezultate pod

naslovom „Kako otkloniti bol tek rođenim bebama putem šećerne otopine“. Odabir je pao na 60 tek rođenih beba oba spola, s dobrim zdravljem, čije je nošenje trajalo od 37 do 42 sedmice, starosne dobi 1-6 dana. Eksperiment je izvršen u porodiljskom odjelu spomenute bolnice, tako što se u usta 30-ero novorođenčadi stavila sterilizovana voda, dok je druga polovina podijeljena na tri skupine:

- prvoj skupini beba stavljena je u usta šećerna otopina u omjeru 12,5%;
- drugoj skupini je stavljena ista otopina u omjeru 25%;
- trećoj skupini data je doza iste otopine u omjeru 50% (2 ml.).

Spomenute doze date su samo dvije minute prije nego što je ubodom igle uzet uzorak krvi od svakog novorođenčeta kako bi se utvrdio postotak bilirubina u krvi, koji se smatra pokazateljem postojanja žutice kod djeteta.

Žutica je prirodno stanje svojstveno mnogoj djeci nakon rođenja, bezopasno je i nema potrebe za zabrinutost. Ubod djeteta iglom kako bi se uzeo uzorak krvi neko vrijeme podstiče dijete na plač zbog osjećaja boli. Na osnovu promatranja plača novorođenčeta oko tri minute od uboda iglom izrađena je studija i došlo se do nevjerovatnih rezultata, a oni se ogledaju u slijedećem:

- otopina šećera u bebinim ustima umanjuje veći dio osjećaja boli i brzinu lupanja srca;
- najbolji rezultati zabilježeni su s bebama kojima je data doza od 50% šećerne otopine, dakle s onima koji su dobili najveći postotak;
- što je postotak ove otopine bio veći, time je plač i osjetljivost na bol bila manja, a smanjeno je i lupanje srca;
- stavljanje šećerne otopine u usta bebe nakon rođenja djeluje zapanjujuće na ublažavanje i otklanjanje boli, slično lijekovima koji otklanjaju bol ili sedativima.

Druga dva naučnika, Plass & Hoffmeyer, utvrdila su 1991. godine da davanje 2 ml. šećerne otopine u bebina usta uveliko

otklanja plač, umanjuje osjetljivost na bol pri ubodu iglom prilikom uzimanja uzorka krvi, ili pak prilikom obrezivanja djeteta. Također su drugi učenjaci na čelu s Plassom utvrdili 1989. godine djelovanja mlijeka kojim se ublažava plač i osjetljivost na bol kod novorođenčeta.



Smjesa od hurme
(datule) ublažava bol
kod novorođenčeta

Nakon ovog medicinskog presjeka, ako se otisnemo ka islamu, vjeri milosti i izlječenja za sve ljude, naći ćemo vrlo eksplicitno slijedeće postavke:

- prvi liječnik ljudima, Muhammed, s.a.v.s., bio je prvi koji je stavio slatku smjesu u usta novorođenčeta, tako što je natrljao nepce bebe sažvakanom hurmom iz svojih čistih usta. Ovaj postupak je postao raširena praksa među muslimanima. U Buharijevoj i Muslimovoj zbirci hadisa navodi se na kraju predanje Enesa ibn Malika, r.a.: “Rodilo se dijete, a Ebu Talha mi reče: ‘Nosi ga do Poslanika, s.a.v.s.’, poslavši i hurme. Božiji Poslanik ga uze, sažvaka hurme, a potom ih izvadi iz svojih usta i stavi u usta djeteta, protrlja mu nepce i dade mu ime Abdullah.” U ove dvije zbirke također se navodi predanje Ebu Burde, r.a., koje on prenosi od Ebu Musaa, r.a.: “Došao sam s novorođenčetom kod Poslanika,

a.s. Dade mu ime Ibrahim, a usta mu je natrljao hurmom (dakle, sažvakao ju je i natrljao nepce novorođenčeta), zamolivši Uzvišenog Allaha da mu podari bereket.

Pored spomenutog, s naučnog stanovišta utvrđeno je i da hurma sadrži veliki procenat šećera, 70-80%; između ostalog, u njoj se nalazi fruktoza i glukoza, koje opskrbljuju organizam velikom energijom i osnovna su ishrana za tijelo i mozak. Također, hurma sadrži i proteine u omjeru 2,20%, potom vitamine A, B1, B2 i folnu kiselinu, zatim minerale: potašijum, sodijum, kalcijum, željezo, magnezij, bakar i dr. Procenat potašija je vrlo visok, i on je vrlo koristan za sprečavanje krvarenja.²

Nema sumnje da uzimanje hurme, shodno poslaničkoj praksi, prilikom iftara, tokom ramazana, predstavlja koristan postupak koji je u skladu s mnogim medicinskim propisima.

Također, hurma, kako se navodi u suri Merjem, vrlo je korisna pri porođaju:

2 Datule, kod nas poznate kao hurme (lat. Phoenix dactylifera, engl. dates) - njihovo ime potječe od grčke riječi daktulos, što znači prst, čime se aludira na njihov oblik. Datule su veoma bogate različitim vitaminima i mineralima među kojima se posebno ističu vitamin B1, B5 i folna kiselina, te kalcij, magnezij, pa čak i željezo.

Taj je plod izrazito sladak (u svježem stanju sadrži 55% šećera, koji se sušenjem znatno koncentrira), tako da u mnogim jelima njime možemo zamijeniti nezdravi šećer, naročito ako dobro izmiksamo datule dodajući im vode.

Šećer u datulama je prirodno vezan s topivim biljnim vlaknima koja sprečavaju naglo iskoristavanje šećera. Palme datule se od antičkih vremena uzgajaju u suhim predjelima Starog svijeta - posebno na sjeveru sušne Afrike i u Sredozemlju, dakle oko 5000 godina.

Osim za prehranu ljudi, izmiksanim suhim datulama pomiješanim sa žitaricama su se tada hranile i deve, konji i psi u Sahari.

Datule, dakle, predstavljaju odličan prirodan izvor energije koji će vas brzo "podići" i dati vam snagu, bez kasnije slabosti. One se mogu koristiti svježe i sušene. Nasjeckane datule su odličan dodatak žitaricama, pudinzima, slatkom kruhu, kolačićima, keksima, a od njih se može napraviti i slatki namaz.

Sastav u 100 g:

	E	Bjel	UH	M	VI	Ca	P	Fe	Mg	Zn	K	B2	B5	Fk	A	C
Jedinice	kJ	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	IJ	mg
Datule-hurme	1160	2	65,6	0,5	8	32	40	1,2	35	0,3	652	0,1	0,78	13	50	3

Napomena: Tablica vrijedi za sušeno voće

(E-energija | Bjel - bjelančevine | UH - ugljikohidrati | M - mast | VI - vlakna | Nk - nikotinska kis. | Fk - folna kiselina) (www.advent.hr.-op. prev.)

“...pa je porođajne muke dovedoše do stabla jedne palme i ona reče: O, da sam bogdo umrla ja prije ovoga, i da sam u zaborav sasvim pala!’

A melek niže nje zovnu je: ‘Ne žalosti se!

Gospodar tvoj je učinio da niže tebe potočić poteče, a zatresi i stablo palme, po tebi posut će svježe datule (hurme)!

Pa jedi, i pij i vesela oka budi! A budeš li ikakva čovjeka vidjela, ti reci: ‘Ja sam se Svemilosnom doista zavjetovala na šutnju, i danas ni s jednim čovjekom progovoriti neću!’” (Merjem, 23-26)

Poznato je da je rađanje bolan proces, ono zahtijeva ulaganje ogromne energije, dobru ishranu te sredstva koja ublažavaju krvarenje... Sve se ovo može postići konzumiranjem hurmi u svojoj ishrani. Slavljen neka je Allah.

Nakon davanja slatke otopine u usta novorođenčeta, mazanjem nupceta, slijedi drugi Poslanikov recept - sunećenje muškog novo-



Datule, hurme
drevni su narodi
oduvijek koristili
kao lijek

rođenčeta prvih dana nakon rođenja (sedmi dan). Obrezivanje je inače bolan proces i bez sumnje je da slatka smjesa od sažvakane hurme pomaže pri ublažavanju bola tokom procesa obrezivanja.

Nadnaravnost Poslanikovih postupaka na polju medicine ne okončava se s ovim do sada spomenutim činjenicama ona obuhvata i dojenje novorođenčadi, oko dvije godine. Početak dojenja ogleda se u opskrbljivanju kolostrumom dojenčeta, to je mlijeko izrazite gustoće, sadrži visok procenat neophodnih tvari za ishranu, te drugih supstanci bitnih za jačanje imuniteta i sprečavanje raznih upala i bolesti.³

Dojenje samo po sebi predstavlja medicinski i zdravstveni fenomen, kako za bebu, tako i za majku. Studije su utvrdile, kako je upravo navedeno, da mlijeko koristi u otklanjanju uznemireno-

3 ŠTA JE KOLOSTRUM?

Za prvih 72 sata nakon poroda, mliječne žlijezde proizvode "prvo mlijeko", tvar koju zovemo KOLOSTRUM. Ono sadrži sve bitne komponente koje pružaju zaštitu i osiguravaju zdravlje novorođenčeta.

ŠTA SVE SADRŽI KOLOSTRUM?

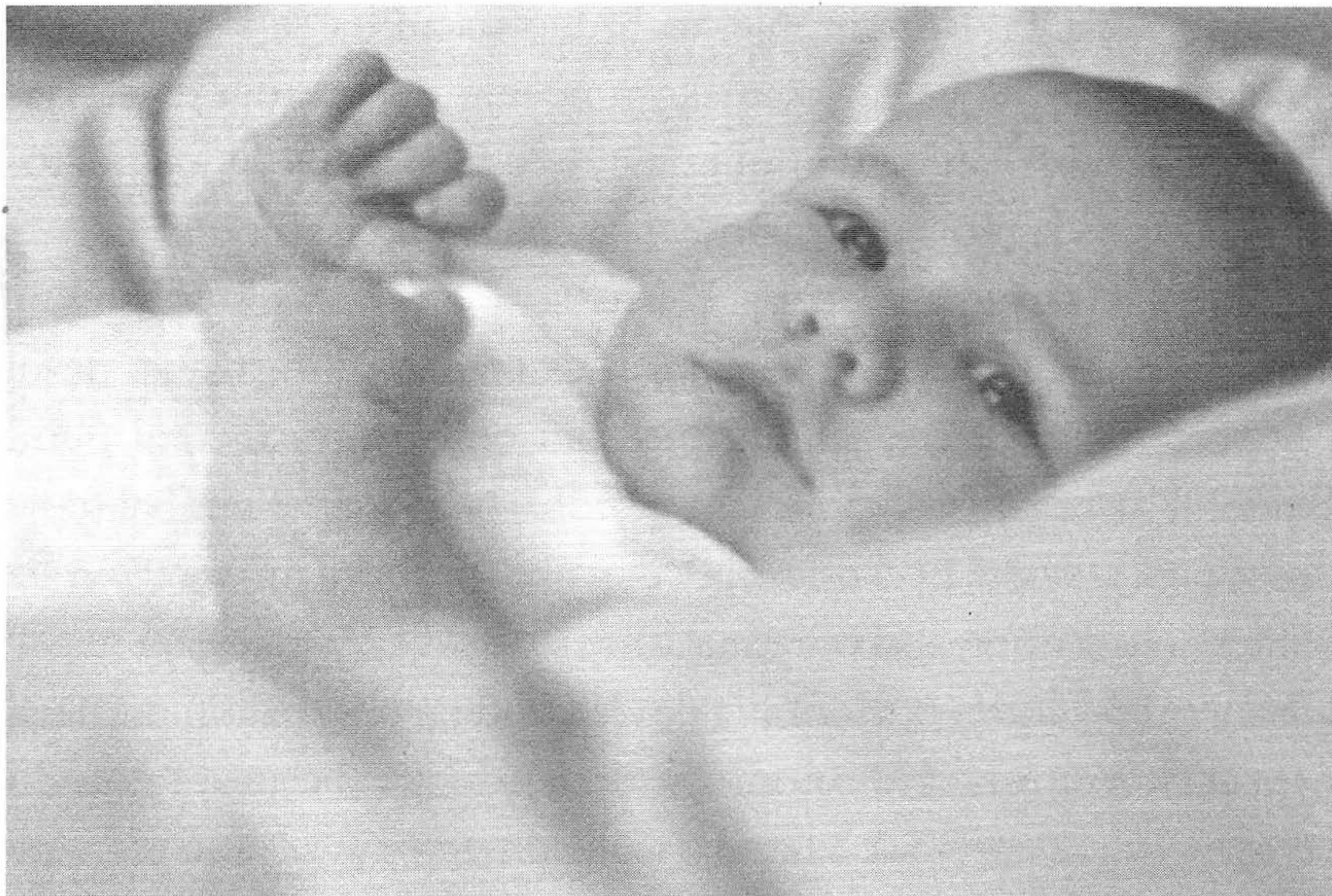
Najvažniji sastojci visokovrijednog KOLOSTRUMA su imunoglobulini (IgG), prirodni činioci odgovorni za neutralizaciju toksina, virusa i bakterija osiguravajući time pasivnu imunološku zaštitu, obnavljanje i jačanje zdravih imunoloških funkcija.

Činioci rasta KOLOSTRUMA EGF (epithelial growth factor), FGF (fibroblast growth factor), IGF- I i IGF-II (insulin-like growth factor I i II), PDGF (platelet-derived growth faktor), TGF A & B (transforming growth faktori) potiču rast stanica u kostima, mišićnom tkivu, živcima i hrskavici.

KOLOSTRUM je osim toga izuzetno bogat vitaminima (posebno vitaminom A, E, B12, folnom kiselinom i dr.), mineralima (prije svega kalijem, kalcijem i fosforom), aminokiselinama: spomenimo taurin (daje energiju), lizin (uništava virus herpesa), glutaminsku kiselinu (hvatač slobodnih radikala) i dr. Sadrži i koenzim Q 10. Dokazano je i postojanje ostalih sastojaka koji djeluju antivirusno, antibakterijski, antioksidativno i anabolički, a to su citokini (interferon i interleukini), glikoproteini, alfa-laktalbumin, laktoferin i mnogi drugi. *Lactobacillus bifidus acidophilus* kontrolira i sprečava razvoj stranih bakterija u crijevima, pospješuje probavu i vrši zaštitu od bakterijski i virusno uvjetovanih proljeva, a specifična antitijela protiv enterovirusa i pulmotropnih virusa, bakterija i bakterijskih toksina pružaju izvanrednu potporu kod akutnih proljeva, bronhopulmonalnih infekata gripe, prehlade, upale mjehura i zooster-infekcija.

Najvažniji imunološki činioci iz KOLOSTRUMA imaju jedinstvenu sposobnost da ostaju u sluznici crijeva čak i nakon probave. Brojne medicinske i kliničke studije širom svijeta pokazuju da KOLOSTRUM potiče imunološki sistem, pomaže gastrointestinalnom traktu i općem dobrom zdravlju. Antibakterijska svojstva KOLOSTRUMA koriste se kod rana koje se teško liječe, inficiranih ozljeda kože i sluznice... (www.zdravljeizivot.com-op.prev.)

sti, nervoze i straha kod djeteta.⁴ Vjerovatno, mazanje djetetovog nepceta slatkom smjesom, prirodno dojenje i obrezivanje pružaju najbolji vid zdravstvene zaštite koju je u novije vrijeme otkrila savremena medicina. To je, ukratko, milost prema ovom slabom stvorenju, bebi, kojem je Uzvišeni Tvorac pružio mnoga sredstva zdravstvene zaštite.



Majčino mlijeko
sadrži sve tvari
neophodne djetetu

Nakon proučavanja ovih istraživanja uspostavili smo kontakt s mnogim ljekarima koji su ih vršili i predložili smo im pokuse sa slatkom smjesom od hurmi, odnosno da pokus urade s djecom muslimanima, čiji su roditelji saglasni da se ovaj vid pokusa uradi s njihovom djecom, kao i prilikom obrezivanja, koje inače nailazi na poteškoće u britanskim bolnicama, iako svi želimo da se ono

⁴ Dojenjem protiv bolova kod beba. Istraživači iz Mount Sinai Hospitala u Torontu vjeruju da dojenje pomaže pri ublažavanju bola kod novorođenčadi. Rezultati studije utemeljeni na praćenju više od 1000 beba pokazali su kako dojenje najbrže smanjuje osjećaj bola kod beba kojima je prije toga iglom uzet uzorak krvi. Znanstvenici vjeruju da bebama veliku utjehu pruža i sama prisutnost majke te dodaju kako bi dojenje moglo biti od velike pomoći prerano rođenim bebama koje moraju biti podvrgnute bolnim medicinskim postupcima u intenzivnoj njezi. Osjećaj bola kod beba mjereno je promjenama u ritmu otkucaja srca i brzini disanja te trajanjem plača nakon uboda iglom za uzimanje uzorka krvi. Moguća objašnjenja za pozitivan utjecaj dojenja znanstvenici vide i u okusu majčina mlijeka, koji olakšava skretanje pozornosti s bola te teoriji prema kojoj hemikalije iz majčina mlijeka potiču lučenje endorfina, prirodnog sredstva protiv bola. (www.plivazdravlje.hr-op. prev.)

omogućiti našim bebama, muškog spola, nakon rođenja. Također smo ukazali i na važnost dojenja, tako da će sve ovo biti dobro ishodište za sprovođenje cjelovitog medicinskog istraživanja.

Možda će ovo pojašnjenje biti dobar poticaj naučnicima i ljekarima muslimanima da pristupe naučnim i medicinskim istraživanjima o mnogim činjenicama navedenim u Kur'anu i sunnetu Poslanika, s.a.v.s. Bez sumnje, to bi bio način da se i savremena medicina nađe na usluzi islamskom učenju i pozivanju da se vjeruje Uzvišeni Allah, te da oni koji čvrsto vjeruju budu još postojaniji, a da se izgubljeni pripadnici islama upute istini.⁵

Dr. Enis er-Ravi kaže: "Dijete se rađa 100% sterilizirano, aseptično, tako da potrebuje fluor u ustima, a samo trljanje desni i nepceta djeteta sažvakanom hurmom omogućava djetetu fluor. Bakterije usta su iste kod članova jedne porodice, a antibakterije dijete nosi u svojoj krvi od njegove majke (prirodni imunitet). Vrsta bakterija usta upravo se određuje time što se djetetu natrljaju nepce i desni sažvakanom hurmom. Također, kod djeteta, nakon mazanja nepceta hurmom sažvakanom u ustima jednog od članova porodice, sprečava se nastanak bakterija različitih od onih koje su prisutne kod članova njegove porodice. Naime, ako bismo ispitali mikrobe u ustima jedne porodice, uvidjeli bismo međusobnu sličnost, ali se oni razlikuju od onih koje ima druga porodica.

O dužini nošenja djeteta u stomaku, odbijanju od dojenja i koristi samog prirodnog dojenja Uzvišeni Allah kaže:

Neka majke djecu svoju doje cijele dvije godine, ko hoće da upotpuni dojenje. (El-Bekara, 233)

Većina mufessira smatra: "Ove dvije godine odnose se na svako novorođenče." Od Ibn Abbasa se prenosi da se ovo odnosi na dijete koje je provelo u stomaku šest mjeseci; a ako je bilo sedam mjeseci, onda se doji 23 mjeseca; a ako je bilo osam mjeseci, onda se doji 22 mjeseca; novorođenče koje je devet mjeseci nošeno

⁵ Dr. Abdulhamid el-Kitme, predsjednik Islamskog medicinskog vijeća u Britaniji, časopis *Et-Tabib el-arebi*, 1995, svezak 5, broj 3, str. 19-20, izdaje ga Unija arapskih liječnika u Evropi.

u stomaku majke doji se 21 mjesec, shodno riječima Uzvišenog Boga:

“A čovjeku smo oporučili da dobročinstvo čini roditeljima. Majka ga njegova tegobno nosi i tegobno rada! A njegovo nošenje i njegovo dojenje trideset mjeseci traje. Pa kad zrelost svoju dostigne i četrdeset godina dostigne, on rekne: ‘Gospodaru moj, dopusti meni da Ti zahvalim na Tvojim blagodatima, koju si darovao meni i roditeljima mojim, i da dobro radim pomози mi, kojim si zadovoljan Ti; i potomstvo moje Ti učini dobrim! Ja se Tebi, doista, kajem, i ja sam predan Tebi!’” (El-Ahkaf, 15)

Shodno ovome, dužina nošenja i dojenja djeteta međusobno su povezane. Kur'an ovdje potvrđuje činjenicu kojom se utvrđuje korist i važnost dojenja majčinim sterilizovanom mlijekom koje je zdravije za ishranu djeteta od svih vrsta vještačkog i običnog mlijeka.⁶ Njegova prehrambena i psihološka korist je neosporna i vrlo bitna, kako za samu majku, tako i za njene genitalne organe. Također, redovno dojenje, kako je otkrila savremena medicina, umanjuje mogućnost da žena zanese tokom dojenja, sve dok ne povрати svoje zdravlje i ne opskrbi svoje tijelo neophodnim materijama da bi ponovno zaniјela.⁷

⁶ Dojenje smanjuje rizik od bolesti srca. Istraživanje britanskih znanstvenika dovelo je do novih dokaza da dojena djeca imaju manji rizik obolijevanja od bolesti srca u odrasloj dobi. U istraživanju znanstvenika s Institute of Child Health sudjelovalo je više od 200 tinejdžera čiji je način prehrane proučavan još dok su bili dojenčad. Utvrđeno je da su ispitanici koje su majke dojile imali zdravije razine dobrog i lošeg holesterola, a kod njih je uočena i niža razina C-reaktivnog proteina (CRP) povezanog s nastankom naslaga u krvnim žilama. Već su neka ranija istraživanja pokazala da majčino mlijeko smanjuje rizik od ateroskleroze. Specifičnost je novog istraživanja u tome što se temelji na podacima zabilježenim u ranom djetinjstvu ispitanika, a ne na sjećanju roditelja. Znanstvenici dobivene rezultate objašnjavaju time što dojena djeca rastu sporije od djece hranjene isključivo na bočicu, pa tako imaju manje izgleda za pojavu bolesti srca, moždanog udara, visokoga krvnog tlaka, visoke razine holesterola, pretilosti i dijabetesa. Neka ranija istraživanja pokazala su i da dojena djeca imaju manje izgleda da će oboljeti od bolesti dišnog sistema, proljeva, gastroenteritisa te infekcija uha i mokraćnog sistema. (www.vasezdravlje.com-op. prev.)

⁷ Kompjuterski program *Enciklopedija Poslanikove medicine*. (Nadnaravnost medicine u islamu, Dojenje.)

Medicinske studije ustanovile su da mlijeko majke, po svome jedinstvenom sastavu proteina, masti, vitamina, soli i minerala, u potpunosti premašuje osnovne sastojke neophodne za život, ishranu i razvoj individue. Također, medicinske studije su utvrdile kod onih koji su se hranili prirodnim majčinim mlijekom u odnosu na one koji su se hranili dehidriranim mlijekom da se sastojak masti Fosfolipidisa nalazi u majčinom mlijeku u velikom procentu; on učestvuje u formiranju nervnog sistema kod djeteta, igra glavnu ulogu u njegovom razvoju, a njegov utjecaj je tako snažan da traje do samog kraja čovjekovog života. Pored ovog spomenutog, utvrđeno je da su djeca koja su se hranila prirodnim, majčinim mlijekom inteligentnija od djece koja su se hranila vještačkim putem, zato što prirodno dojenje ima veliko djelovanje na razvoj dječijeg mozga, posebno tokom prve godine života.

Također su studije pokazale da su masti holesterola u majčinom mlijeku u manjem procentu od 10% od dehidriranog mlijeka; zato su djeca koja su dojila manje izložena, tokom života, arteriosklerozi, gojaznosti i stenokardiji. Ovo je utvrdio dr. Frederik Rubin, dobitnik Nobelove nagrade iz medicine 1976. godine.

Pored spomenutog, majčino mlijeko štiti dijete od alergijskih bolesti što se javljaju kao posljedica uzimanja određene hrane, a koje započinju s prvim mjesecima djetetovog života. Rezultati studija do kojih je došao dr. Fejalat, profesor alergijskih bolesti na Medicinskom fakultetu u Parizu, i dr. Semir Hadar, profesor općeg zdravlja na Medicinskom fakultetu u Tanti, komentarisani su i ukratko se svode na to da majčino mlijeko sadrži imunološke tvari koje umanjuju izlučivanje imunoglobina koji je uzročnik alergije.⁸ Potom je dokazano da majčino mlijeko sadrži odgovarajuće tvari

⁸ Učestalost alergijskih bolesti u izrazitom je porastu posljednjih četrdesetak godina, naročito u industrijski razvijenim zemljama. Uzroci ovog porasta kao i patogeneza bolesti još uvijek nisu dovoljno razjašnjeni.

Na osnovu dosadašnjih epidemioloških istraživanja smatra se da oko 35% opće populacije boluje od neke alergijske bolesti, uključujući rinitis, konjunktivitis, astmu, atopijski egzem/dermatitis, kontaktni egzem/dermatitis, urtikariju, gastrointestinalnu alergiju. Zabrinjavaju podaci koji govore o izrazito brzom porastu broja oboljelih među djecom. Danas se smatra da alergijske bolesti istodobno zahvaćaju više organa ili organskih sistema, pa se zbog toga moraju razmatrati kao opći zdravstveni poremećaj, koji je prema suvremenim saznanjima rezultat povezanosti nasljednih i stečenih činilaca uvjetovanih stanjem u okolini i načinom života. (www.zdravlje.hr-op. prev.)

koje štite dijete od bilo koje bolesti i omogućava mu da izgradi svoj imunološki sistem za oko tri mjeseca. Dojenje u toku dvije godine smanjuje mogućnost da majka ponovo zanese tokom tog perioda, a time se spontano pomaže planiranje potomstva. Ne treba zaboraviti ni vrlo bitan ekonomski činilac koji ima dojenje, kao i njegov utjecaj na budžet porodice.

S druge strane, istraživanja su utvrdila da hranjenje novorođenčeta na neki drugi način, dakle ne dojenjem majčinim mlijekom, dovodi do slijedećeg:

- osnovni je uzrok distarzije zuba kod djeteta;
- uzrokuje hroničnu diareju (proljev), što dovodi do oštećenja sluznice koja štiti crijeva, a time dolazi i do manjka ishrane i anoreksije.
- jedna grupa njemačkih medicinskih znanstvenika utvrdila je da postoji sigurna povezanost između vještačkog dojenja i povišenog krvnog pritiska u toku života;
- dr. Frederik Rubin je utvrdio da je postotak oboljenja žena od raka dojke manji kod majki koje doje svoju djecu. Dr. Ali Ibrahim, profesor ginekoloških bolesti i akušerstva na Medicinskom fakultetu u Kairu, utvrdio je da je postotak oboljenja od raka dojke kod majki koje doje djecu dvije godine ravan nuli.
- Psihološki utjecaj i srodna povezanost majke i djeteta dojenčeta čini dijete psihički, osobno i umno stabilnijim, dok dojenje vještačkim putem ne polučuje ovakve rezultate.

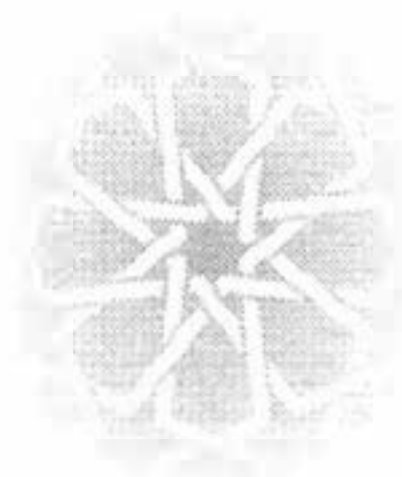
Uzvišeni Allah kaže:

**“Zabranjene su vam majke vaše,
i kćerke vaše,
i sestre vaše,
i tetke vaše po ocu,
i tetke vaše po majci,
i kćerke braće vaše,
i kćerke sestara vaših,
i majke vaše po mlijeku,**

**i sestre vaše po mlijeku,
i majke žena vaših,
i pastorkе vaše koje su pod vašim skrbništvom od žena
vaših s kojima spolni odnos ste imali. A ako sa njima
spolnog odnosa niste imali, tada vam nije grijeh!
I zabranjene su vam žene sinova vaših rođenih, i da dvi-
je sestre u svom braku sastavite - a što je ranije bilo, bit
će oprošteno! Allah, zbilja, grijehe prašta i samilostan
je.”(En-Nisa, 23)**

U skladu sa spomenutim ajetom, medicinskim istraživanjima je utvrđeno da zabrana braka između osoba koje su u srodstvu po mlijeku ima značajnu i dalekosežnu mudrost. Naučnici su pronašli tvari u mlijeku majke dojilje koje mogu prouzrokovati duševne bolesti srodnicima po mlijeku ako bi međusobno stupili u brak. Ova studija je diskutirana i na Svjetskom kongresu o medicinskoj nadnaravnosti u Kur'anu, održanom septembra 1985. godine u Kairu.⁹

⁹ *Savremena naučna otkrića i njihovi dokazi u Kur'anu (El-Iktišafat el-ilmiyye el-hadiise ve delalatuha fi el-Kur'an el-kerim)*, Sulejman Omer Kauš, str. 49.

D r u g o p o g l a v l j e

UPUTE KOJE SE ODNOSE NA SPOLNA PITANJA U KUR'ANU I SUNNETU

Kroz svoja dva osnovna izvora, Kur'an i sunnet, islam poklanja pažnju pitanjima zdravlja, prije svega tabu-pitanja kao što su spolni odnosi, zdravstveno stanje genitalnih organa oba spola, najbolji način njihovog održavanja i dr. Primjerice, islam poklanja pažnju krvi, pojašnjavajući njena svojstva, također poklanja pažnju menstrualnom ciklusu kod žene, ali i drugim stvarima koje ćemo pojasniti u nastavku.

1- MENSTRUALNA KRV

Uzvišeni Allah kaže:

“Pitaju te o mjesečnom pranju. Ti reci: ‘To je gadljivo!’
Od žena u mjesečnom pranju vi podalje! I ne približavajte im se dok se ne očiste! A kad se okupaju, onda im

se, gdje vam je naredio, približite. Allah, doista, voli one koji se kaju i voli one koji se čiste.” (El-Bekara, 222)

U djelu *El-Adžab*, u poglavlju Fi bejan el-esbab, u prvom tomu na strani 553. navodi se:

“Muslim bilježi predanje od Sabita el-Benana, a ovaj od Ene-
sa da jevreji, kada bi žena dobila menstruaciju, nisu jeli niti pili za-
jedno s njom niti su boravili s takvom ženom u kućama. ‘Poslanik
je bio upitan o tome, pa je Uzvišeni Allah objavio ajet:

‘Pitaju te o mjesečnom pranju. Ti reci: ‘To je gadljivo!’....’

Muslimanima je naređeno da s takvim ženama jedu, piju i bo-
rave u kućama, odnosno dopušteno je sve osim spolnog odnosa.
Nakon objave ovog ajeta jevreji su uskliknuli: “Čemu god ovaj
čovjek poziva, to je protiv nas.” Onda su došli Abbad ibn Bišr i
Esjed ibn Hadir obavijestivši Poslanika, s.a.v.s., o tome riječima:
“Božiji Poslaniče! Zar nećemo spolno općiti s njima ako ima-
ju menstruaciju?” Lice Božijeg Poslanika se promijenilo tako da
smo mislili da se naljutio na njih. Njih dva su ustali i izašli. Božiji
Poslanik, s.a.v.s., bio im je iznio mlijeko da ih počasti. Poslanik
posla nekoga za njima da im da mlijeko da ga popiju. Znali smo
tako da se nije naljutio na njih.”¹⁰

¹⁰ Pod menstruacijom podrazumijevamo mjesečno krvarenje zbog odlubljivanja materične
sluznice (endometrijuma), a dešava se uobičajeno na 28-29 dana, mada taj razmak može
biti različit i kretati se od 21-35 dana. Menstruacija počinje u PUBERTETU. Prvu men-
struaciju zovemo MENARHOM-PRVIM MENSTRUALNIM KRVARENJEM. Men-
strualno krvarenje se završava MENOPAUZOM-posljednjim menstrualnim krvarenjem.
Prvi dan krvarenja računamo kao prvi dan menstrualnog ciklusa, a krajem menstrualnog
ciklusa dan prije početka sljedećeg menstrualnog krvarenja. Razmak između menstrualnih
ciklusa iznosi obično između 21-35 dana. Najčešće se samo jedan od osam ciklusa dešava
tačno poslije 28 dana.

Menstrualni ciklus se, u odnosu na promjene u jajniku, djeli u tri dijela:

- folikularna faza ciklusa;
- ovulatorna faza ciklusa;
- lutealna ili korpus luteum faza ciklusa (faza žutog tijela).

U odnosu na promjene koje se dešavaju na sluznici materice dijeli se na:

- proliferativnu fazu menstrualnog ciklusa i
- sekretornu fazu menstrualnog ciklusa.

Hormonska regulacija menstrualnog ciklusa zavisna je od skladne funkcije tri endokrina
sistema: hipotalamusa, hipofize i jajnika. (www.zdravljezene.co.yu-op. prev.)

Abed ibn Hamid bilježi od Šejbana, ovaj od Katade, da u vrijeme džahilijeta kada bi žena imala mjesečno pranje, nisu sa njom sjedili zajedno u kući, niti su jeli iz iste posude. Uzvišeni Allah je o tome spustio objavu, zabranjujući spolni odnos, a dozvolivši ostalo.

U istom djelu na strani 555. navodi se slijedeće:

„Božiji Poslanik bio je upitan o riječima Uzvišenog Boga: **‘Pitaju te o mjesečnom pranju...’** Jevreji su bili smatrali da ako neko priđe svojoj ženi sa zada, dijete će mu biti razroko, dok žene ensarija nisu dozvoljavale svojim muževima da im prilaze sa zada. Oni su došli Božijem Poslaniku pitajući ga o odnosu muža sa svojom suprugom dok je ona u menstrualnom ciklusu te o stvarima koje su propagirali jevreji, pa je Uzvišeni Allah objavio:

‘Pitaju te o mjesečnom pranju. Ti reci: ‘To je gadljivo!’ Od žena u mjesečnom pranju vi podalje! I ne približavajte im se dok se ne očiste! A kad se okupaju, onda im se, gdje vam je naredio, približite. Allah, doista, voli one koji se kaju i voli one koji se čiste.’” (El-Bekara, 222)

Ovdje se misli na kupanje, a kada se očiste, onda im prilazite na način kako vam je već prije Uzvišeni Allah naredio.

Uzvišeni Allah kaže:

“Žene vaše su njive vaše! Njivama vašim prilazite kako hoćete! A nešto i za duše svoje pripravite! I Allaha se bojte. Znajte da Njega susrest ćete! A ti vjernike obraduj!” (El-Bekara, 223)

Kada čitamo ajet koji govori o mjesečnom pranju, zastat ćemo kod riječi: **‘Ti reci: ‘To je gadljivo’**”, dakle reci, Muhammede, to je gadljivo. Ovo je gadljivo i mučno i samoj ženi koja tada trpi bol, a gadljivo je i muškarcu, osim toga na oboje ovo ima psihološko djelovanje. Jedan vid gadljivosti ogleda se i u tome što je tada zabranjeno spolno općenje.

Također su i savremena istraživanja, nakon 14 stoljeća od objavljivanja ovog ajeta, otkrila da ženski spolni organ sadrži

organske bakterije (dodderlein bacilli) koje fermentiraju glukozin u mliječnu kiselinu tako da sadržinu ženskog spolnog organa pretvaraju u kiselinu koja se suprotstavlja oboljenju, ali u vrijeme mjesečnog pranja usljed silaska krvi centar biva umjeren, odnosno ne suprotstavlja se razvoju štetnih bakterija. Spolni odnos u tom periodu je posrednik u prenošenju bakterija koje izazivaju gnojenje, koje se umnožavaju u ženskom spolnom organu, što dovodi do zapaljenja genitalnog aparata, a time i do neplodnosti, a dešava se da nastupe problemi i kod muškarca.¹¹ Pored ovog, žena u tom periodu biva nervozna, podnosi žestoke bolove u krstima, biva temperamentne naravi, a krv se nakuplja u njenim genitalnim organima.

Medicina zabranjuje lekarima specijalistima da pregledaju ženu dok je u menstrualnom ciklusu kako joj se bolovi ne bi povećali. Stoga je zabrana spolnog odnosa u tom periodu vrlo logična kako bi oboje supružnika bilo sačuvano od velikih i štetnih zdravstvenih posljedica koje bi proistjecale iz toga.¹²

Ovdje je bitno napomenuti da je jedna Francuskinja, specijalista, izučavala stanje menstrualnog ciklusa u Tevratu i Indžilu (Bibliji) s namjerom da napravi komparaciju, jer je zapazila da je uzrok oboljenja od raka i opasnih zapaljenja genitalnih dijelova oba spola daleko više zastupljen kod kršćana nego kod jevreja. Pitala se o mogućem uzroku, što ju je i potaknulo na ovo istraživanje. Ova naučnica je došla u svojoj studiji do rezultata koji

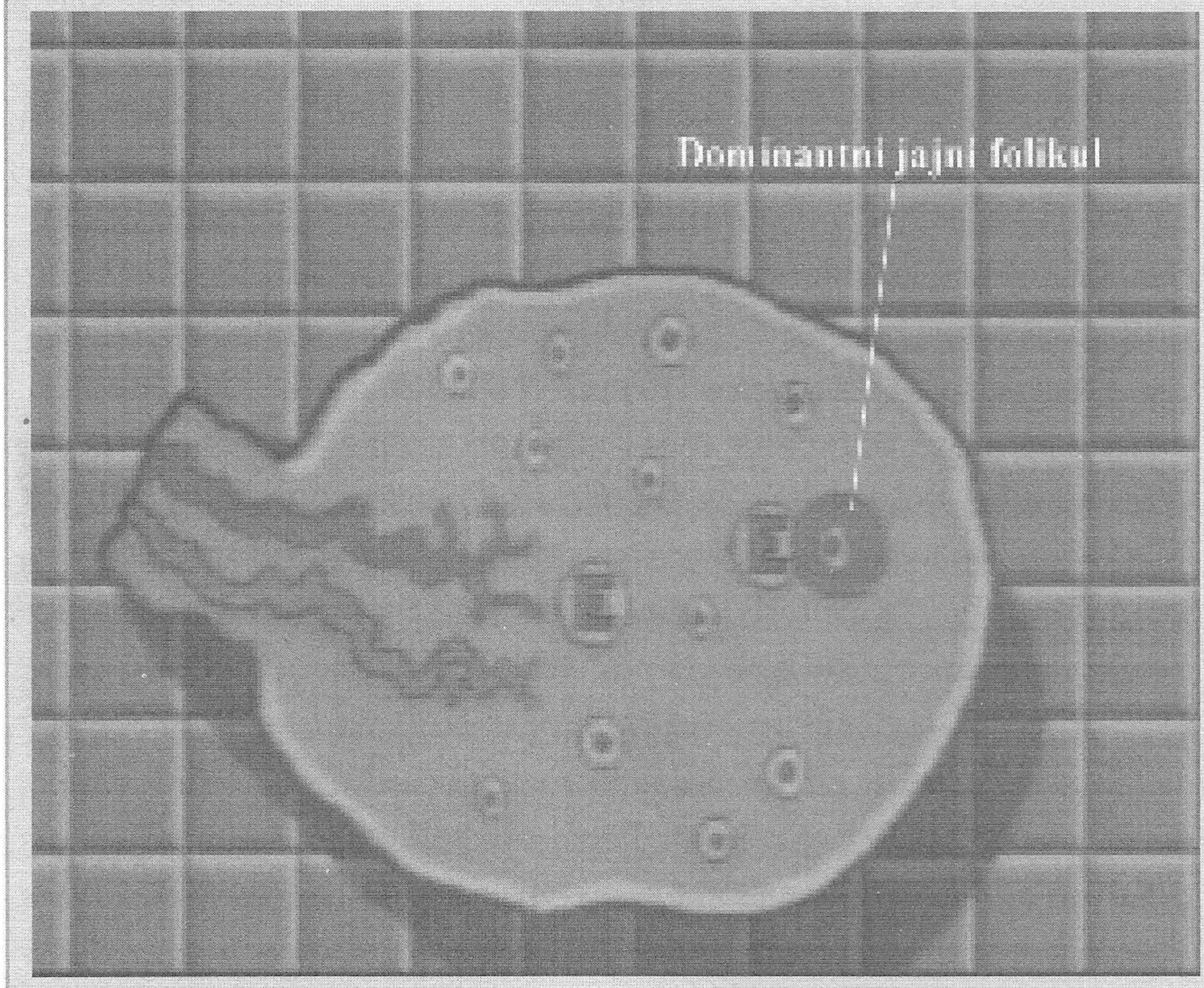
11 Šta je menstruacija? Menstrualni iscjedak sastoji se uglavnom od krvi. Jedna trećina se sastoji od sluzi, dijelova materničnog unutarnjeg sloja i stanica ženskog spolnog organa. Menstrualna krv se razlikuje od krvi koja teče u ženinim krvnim žilama jer ima više kalcija i ne zgrušava se jer mora izaći iz tijela bez stvaranja ugrušaka. Može biti i mikroorganizama. Treba imati na umu da je prije nego što je napustio tijelo sadržaj menstruacije bio predviđen kao hrana i zaštita za fetus i kao takav predstavlja život. Menstruacija je pozitivan simbol ženine sposobnosti rađanja novog života. Ali kako sadržaj menstruacije sadrži sastojke koji podržavaju život, na njoj mogu rasti potencijalno patogeni mikroorganizmi. Neki mikroorganizmi nisu štetni, ali proizvode neugodan miris.

Intimni odnos tokom menstruacije predstavlja rizik. Izmjenom tjelesnih izlučevina mogu se izmijeniti i opasne bakterije i virusi te rezultat mogu biti opasne bolesti kao što su AIDS i hepatitis. Te se bolesti vrlo lahko prenose ukoliko krv dođe u kontakt s otvorenom ranom. (www.medicina.hr-op. prev.)

12 *Enciklopedija Poslanikove medicine*, Nadnaravnost medicine u islamu, Mjesečno pranje.

ukazuju da je uzrok povećanog oboljenja kod kršćana u odnosu na jevreje taj što jevreji ne prilaze suprugama za vrijeme njihovog mjesečnog pranja, (mada u tom periodu s njima postupaju kao sa životinjama: ne približavaju im se niti jedu s njima), dok kršćani ne mare za menstruaciju kod žena, oni spolno opće s njima, stoga je postotak oboljelih kod kršćana daleko veći.

U FOLIKULARNOJ FAZI CIKLUSA FSH stimuliše rast mnogih folikula u jajniku podstičući proizvodnju ESTROGENA tokom njegovog rasta. Estrogen prouzrokuje zadebljanje materične sluznice (endometrijuma), koja oblaže zidove materične duplje. U tom procesu će samo jedan od 500 do 1000 folikula, koji su započeli sa rastom prvog dana menstrualnog ciklusa, sazreti. Neposredno pred ovulaciju doći će do dramatičnog porasta koncentracije izlučenog LH (luteinizirajućeg hormona) u hipofizi (12-14 dan ciklusa), što će djelovati podsticajno na prskanje folikula i oslobađanje zrele jajne ćelije.



Početak folikularne faze ciklusa započinje s rastom velikog broja folikula, a jedan od tih folikula se izdvaja u rastu

.....

Rezultate do kojih je došla, ona je objavila na posebnoj konferenciji, 1992. godine, ali je Allah htio da ovoj konferenciji

prisustvuje i jedan student iz Saudijske Arabije koga su ove činjenice nagnale da nakon konferencije ode kod nje i upozna je s onim što je navedeno u Božijoj knjizi - Kur'anu. Bila je fascinirana, jer je smatrala da islamski stav u potpunosti odgovara rezultatima do kojih je došla. To ju je nagnalo da izgovori šehadet, odnosno prihvati islam. Neka je hvala Uzvišenom Allahu na jasnoj pomoći...

U knjizi *Kur'an, farmacija i liječenje bolesti* spomenut ćemo kako je Božiji Poslanik naredio upotrebu pamuka i drugih sredstava pri otklanjanju menstrualne krvi kod žene.

2- NAČINI SPOLNOG OPĆENJA

Nepatvoreni vjerezakon usredotočio se na osnovne činioce u braku koji se trebaju ispoštovati kako bi se brak mogao smatrati zasnovanim na principima vjere. Neki od tih činioaca odnose se na stvari koje prethode braku i čine ga mogućim, dakle na ispunjavanje uvjeta za sklapanje braka, potom načina odabira bračnog druga, vjeridbu i mehr, a sve s ciljem zasnivanja sretne porodice.

Drugi činioci pak odnose se na stvari nakon braka, način održavanja naklonosti i simpatije među supružnicima zasnovane na principima velike ljubavi koja je važnija i od samog intimnog odnosa kako bi se među supružnicima uspostavila tolerancija i međusobno razumijevanje tokom teškog života, te milost nakon što supružnici dospiju u staračko doba, kada već nestaje strasti i putenosti i kada veza počiva na najljepšim i najsvetijim osnovama.

Božiji Poslanik, s.a.v.s., kako se prenosi, podučio je ummet kako da se postupa sa ženama na najljepši mogući način, uz uvažavanje, poštivanje, blagost, potpomaganje, tolerantno i strpljivo. Božiji Poslanik nije udario ženu nikada, štaviše, njegova posljednja dova pred smrt bila je: *"Preporučujem vam da činite dobro ženama..."*

Supružnici, kako nas je podučio Poslanik, a.s., započinju svoj bračni život s dva rekata namaza, potom dovom upućenom Uzvišenom Allahu da ih blagoslovi u njihovom bračnom životu. Također

nas je Poslanik, a.s., podučio u nekoliko svojih hadisa da žena ima potrebu da se mazi i da biva obasuta strastvenim poljubcima prije spolnog odnosa, zato što je dobro da se prije samog čina privikne i odagna stid kako bi uskladila harmoničnost sa supružnikom, jer će na taj način spolni odnos biti na obostrano zadovoljstvo.

Savremene studije utvrdile su da muškarac doživi orgazam prije žene te su zato zabava i ljubljenje vrlo bitni kako bi oboje doživjeli orgazam i zadovoljstvo. Na taj način će se ispuniti emotivna strana braka, koja se inače smatra važnom osnovom za trajnost i opstojnost braka.

Božiji Poslanik, s.a.v.s., također je podsticao na brak s djevičicom, dajući mu prednost u odnosu na brak sa suprugom koja je već bila u braku, ali je brak u oba slučaja dobar.

U Muslimovom *Sabihu* (poglavlje Srodstvo po mlijeku, 2662) prenosi se sljedeće predanje od Ataa, r.a.: "Džabir ibn Abdullah mi je rekao: 'Oženio sam se u vrijeme Poslanika, a.s., jednom ženom. Kada sam sreo Božijeg Poslanika, reče mi: 'Džabire, oženio si se?'"

Rekao sam: 'Da.'

'Jesi li oženio neudavanu ili udavanu?'

'Udavanu',- rekao sam.

'A zašto nisi neudavanu, da se zabavljaš s njom?'

Rekao sam mu: 'Božiji Poslaniče, imam sestre pa sam se bo-
jao da se ona ne umiješa između nas.'

Božiji Poslanik reče: '*Ženu udaje njena vjera, imetak, ljepota. Na tebi je da se ženiš onom koja drži do vjere, kako ne bi osiromašio.*'"

Poštovani čitaoc, naći ćeš u knjigama o islamskom pravu podrobna pojašnjenja o intimnim odnosima shodno islamskom vjerozakonu, što potiče na divljenje zbog veličine islama i njegovog pojašnjenja svakog segmenta života. Ta pojašnjenja odgovaraju savremenim iskustvima, a preciznost i vrijednost takvog vjerezakona ustanovile su psihologija i sociologija, jer je cilj takvog vjerezakona da koristi svim stvorenjima, a ne jednoj strani zapostavljajući drugu. Čitalac se može obratiti na djelo prof. dr. Abdulkerima Zejdana *El-Mufessal fi ahkami el-mer'e ve el-bejt el-muslim* kako bi pronašao više detalja iz ove oblasti.

3- POSLJEDICE BLUDA I TJELESNE ANOMALIJE

Islam zabranjuje bludničenje i prostituciju, jer imaju za rezultat opasne zdravstvene posljedice, a cilj islama jeste formiranje čistog i zdravog društva. Blud je svojstven životinji, bolesnoj osobi, izopačenom, onom koga kad sretniš ili opaziš, smatraš čovjekom, ali kada s njim razgovaraš, uvidiš da je bezvrijedna životinja od koga je stoka vrednija, jer čovjek od nje ima koristi, dok od takve osobe nema. Ovakva osoba vara ženu, a laže joj da je zaljubljen u nju, dok žena samim činom bludne radnje laže supruga tvrdeći da joj je on jedina ljubav.

Uzvišeni Allah želi vrijedno društvo, ono koje zaslužuje da bude nasljednik na Zemlji, dok ovakve životinje u liku čovjeka žele da se Zemljom proširi nered i nestane princip zakona svojstven onima koje je Allah počastio. Poslušaj svoga Gospodara, Koji te poziva da se ne odaješ porocima kako ne bi zaslužio kaznu. Poslušaj i promisli o slijedećem ajetu:

“Allah zbilja želi da vam oprost! A oni koji strasti svoje slijede, oni žele da vi uveliko s Puta Pravoga skrenete!”
(En-Nisa, 27)

Savremena nauka otkrila je strašne bolesti kojima su uzrok bludničenje: sifilis, triper ili gonoreja, svrbež. Sifilis dovodi do impotencije, začepljenja krvnih sudova i stenokardije, on dovodi do opadanja kose i pobačaja kod žene, dok kod zametka dolazi do anomalija i genetske atrofije. Triper dovodi do sterilnosti i upale svih genitalnih organa, reumatizma kod mladih itd.¹³

13 Spolno prenosive bolesti (SPB), kao što im ime kazuje, prenose se s čovjeka na čovjeka spolnim kontaktom. Izuzetno rijetko infekcija se može prenijeti i nespolnim putem (npr. kontaminiranim predmetima). Širenju bolesti pogoduje učestalo mijenjanje partnera. Najraširenije su:

GENITALNI HERPES

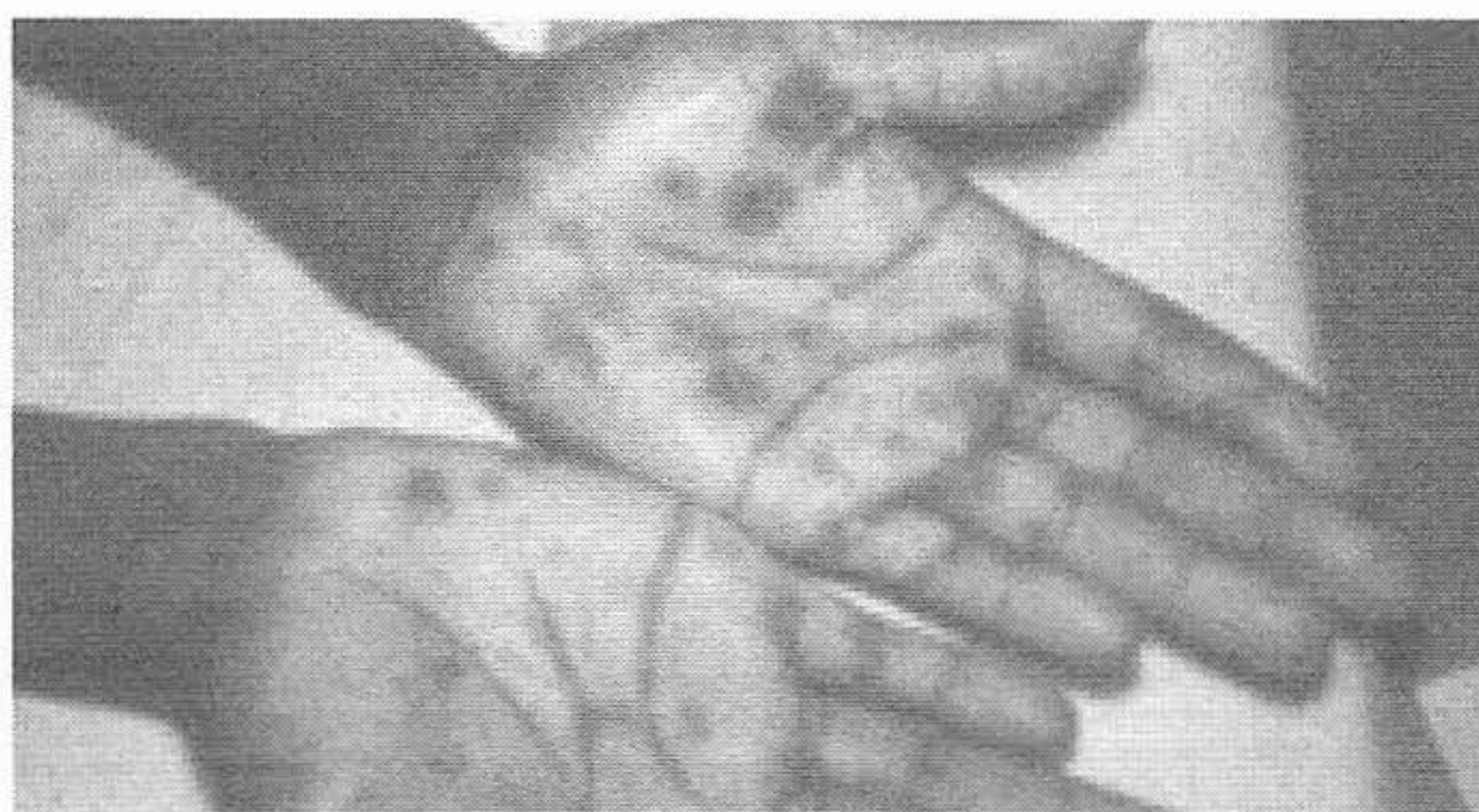
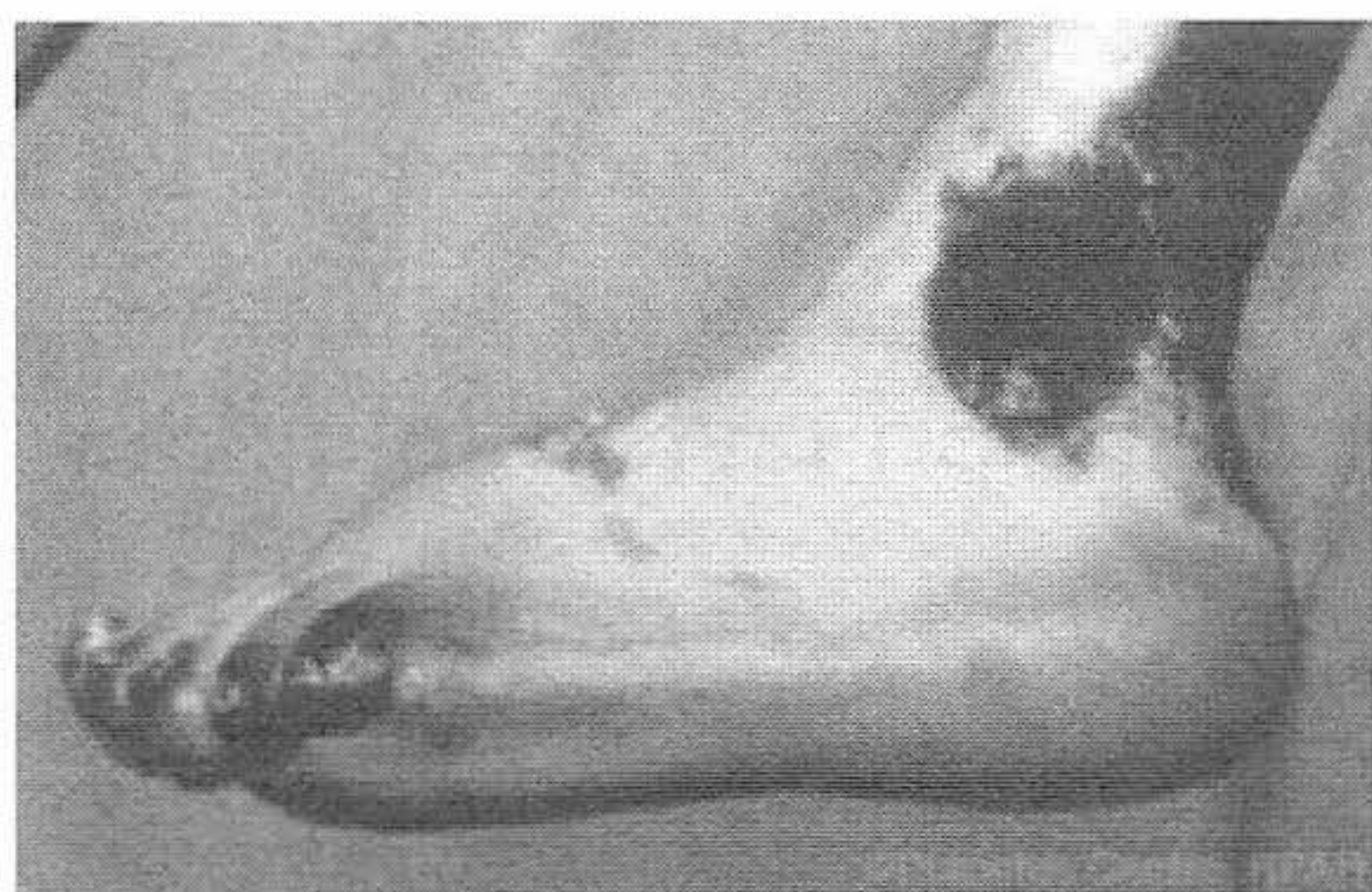
doživotni spavač

UZROČNIK- virus. Genitalni herpes prenosi se spolnim kontaktom. Dva su tipa Herpes simplex virusa (HSV) i oba mogu uzrokovati genitalni herpes. HSV tip 1 najčešće inficira kožu usana, ali može uzrokovati i genitalni herpes. HSV tip 2 češće uzrokuje genitalni herpes, ali može izbiti i na ustima. Infekcije HSV-om povezane su uz veću opasnost od infekcije HIV-om.

SIMPTOMI – prištići i ranice. Bolest stvara bolne prištiće i otvorene ranice u području genitalija, ponekad i na drugim dijelovima tijela, gdje je oštećena koža došla u dodir s virusom.

LIJEČENJE – protuvirusni lijekovi. Danas poznati protuvirusni lijekovi samo pomažu u

Inače, sve spolne bolesti uzrok su poremećaju funkcija u moždanom centru.¹⁴



Posljedice bluda su pogibeljne, kako za individuu, tako i za društvo

kontroli simptoma, ali ne ubijaju virus i ne uklanjaju ga iz tijela. Zaražene žene mogu prenijeti genitalni herpes nerođenom djetetu u toku trudnoće i/ili poroda;

GONOREJA

UZROČNIK – bakterija.

Gonoreju (kapavac, triper) uzrokuje bakterija *Neisseria gonorrhoeae*, koja se prenosi seksualnim kontaktom i prvenstveno zahvaća urogenitalne sluznice, a znatno rjeđe druge organe.

SIMPTOMI – različiti kod žena i muškaraca. Gonoreja može biti asimptomatska, pa zaraženi ne primjećuju nikakve probleme. Muškarci mogu 2-3 dana nakon infekcije primijetiti pečenje u mokraćnoj cijevi, bol za vrijeme mokrenja i krv u urinu i gusti, sluzavi iscjedak koji ubrzo postaje obilan, gnojan i žut. Ne liječi li se, bolest prelazi u hroničan oblik i može se proširiti na prostatu, sjemenike i pasjemenike, te uzrokovati neplodnost. Kod žena simptomi su manje izraženi ili ih nema. Ako postoje, najčešće se 2-4 dana nakon infekcije pojavljuje gnojni iscjedak i bol i pečenje pri mokrenju. Nastaje bolna upala sluznice porođajnog kanala i bol pri hodu, sjedenju i spolnom odnosu. Može nastati i upala rektuma. Ako se ne liječi, bolest prelazi u hroničnu fazu s različitim komplikacijama koje mogu imati za posljedicu oštećenja raznih organa, neplodnost i izvanmaterničnu trudnoću.

LIJEČENJE – antibiotici. Ako je započeto na vrijeme, liječenje je uspješno;

HPV

uzročnik raka

UZROČNIK – **virus**. Porodica humanog papiloma virusa (HPV) ima više od 150 tipova, od čega se 40 prenosi uglavnom spolnim putem. HPV se prenosi direktnim kontaktom s osobama koje imaju klinički izražene promjene ili supkliničku, asimptomatsku infekciju. HPV 6 i 11 mogu se prenijeti sa zaražene žene na dijete tokom poroda, odnosno prolaska djeteta kroz porođajni kanal i uzrokovati rekurentnu respiratornu papilomatozu.

SIMPTOMI- Genitalne HPV infekcije uzrokuju benigne tvorbe, bradavice, genitalne bradavice (kondilome), supkliničke lezije, a visokorizični tipovi HPV-a odgovorni su za nastanak zloćudnih novotvorina vrata maternice i drugih anogenitalnih područja. Genitalne bradavice pojavljuju se u unutrašnjosti ili na vanjskom dijelu spolnog organa te oko anusa. Rjeđe mogu nastati i u ustima i grlu. U muškaraca su HPV infekcije često asimptomatične i nema vidljivih promjena, zbog čega se događa i previđanje supkliničkih promjena. Pojedini stručnjaci povezuju HPV infekciju u muškaraca s karcinomom prostate.

LIJEČENJE – ne postoji specifična HPV terapija. Promjene na koži i sluznici uklanjaju se primjenom lokalnih citotoksičnih sredstava i hirurških metoda. Može pomoći jačanje imuniteta – za jačanje lokalnog imuniteta i zaustavljanje djelovanja virusa, koristi se interferon, koji ne liječi infekciju, već potiče tijelo da se bori protiv nje. Premaligne promjene na vratu maternice otkrivaju se redovnim ginekološkim pregledima i Papa - testom, i uspješno se liječe. (www.zdravlje.hr-op. prev.)

¹⁴ *Enciklopedija Poslanikove medicine*, Nadnaravnost medicine u islamu, Prostitucija.

Što se tiče ovovremenih bolesti koje su izučavali medicinski stručnjaci u ovom dobu, spomenut ćemo AIDS ili bolest slabljenja imuniteta, što je u osnovi rezultatp rostitucije i još nekih drugih činioca. Kao da Uzvišeni Allah želi da kaže ljudima da kad su proširili nered, satirale su ih bolesti, sve dok se ne otriježne i klone nereda i ne primijene Božije odredbe pri izvršavanju zdravih intimnih odnosa.

Kada je riječ o ovoj temi, i predanja Poslanika, a.s., alarmanтно ukazuju na opasnost ovakvog djelovanja. Od Ibn Abbasa, r.a., prenosi se: "Božiji Poslanik je rekao: 'Ni jedan narod nije prekršio ugovor, a da njime neprijatelj nije ovladao, niti je sudio po zakonima koje Allah nije uspostavio, a da se među njima nije raširilo siromaštvo; niti se među njima pojavio nemoral, a da se nije raširila smrt, niti su zabranili zekat, a da nisu bili lišeni bogatstva; niti su netačno mjerili na vagi, a da nisu bili lišeni usjeva, pa su ubirali golu zemlju.'"¹⁵

Ibn Madža, Bezzar i Bejheki bilježe predanje od Ibn Omera, tekst predanja zabilježio je Bejheki, a tu stoji da je Poslanik, a.s., rekao: "Prvaci muhadžira, postoji pet stvari kojima ako budete iskušani i ako vas pogode, utječem se Bogu da ih savladate. Ni u jednom narodu nije se nikada pojavio nemoral koji se javno čini, a da se među njima nisu raširile bolesti koje nisu bile poznate njihovim precima; niti su krivo mjerili na vagi, a da im zemlja nije postala neplodna, zalihe potrošene i da nisu potpali pod vlast nepravedna vladara, niti su zabranjivali zekat, a da im blagostanje s nebesa nije bilo uskraćeno, a da nije životinjskog svijeta ne bi im kiša ni padala; niti su prekršili Božiju odredbu i odredbu Njegovog Poslanika, a.s., a da ih neprijatelj nije savladao i zagospodario onim što su već posjedovali; niti su vođe nekog naroda sudile oprečno Božijoj knjizi, a da ih beznade nije zahvatilo."¹⁶

Sve se ovo već desilo, dakle, onako kako je o tome Poslanik obavijestio. Spomenut ćemo kao primjer nemoral koji je zahvatio jedan narod pa ih je Bog iskušao bolestima koje nisu bile ranije poznate. Samo Allah posjeduje snagu i moć.¹⁷

15 Prenosi ga Taberi u djelu *El-Mu'džemu el-kebir*, tom 11, str. 45, broj 10992. Također pogledaj djelo: *Medžme'u ez-ževaid* autora Hejsemija, tom 3, str. 65, potom *El-Kebair* od Zehebija, str. 35, te *Et-Tergibu vet-terhib*, tom 1, str. 310.

16 *Et-Tergib vet-terhib*, tom 1, str. 309.

17 Vratit ćemo se ovim hadisima Poslanika, a.s., u potonjim knjigama iz ove edicije pošto ovi hadisi sadrže zanimljive obavijesti o stvarima koje se već dešavaju u našem vremenu.

AIDS je strašna i grozna bolest, samo u Africi dnevno umire oko šest hiljada osoba od ove bolesti, a ovu brojku premašuje samo broj mrtvih u ratovima, umrlih od gladi i poplava. Posljedica toga jeste povećan broj oboljele djece od ove opake bolesti, što ukazuje na katastrofu. Ova bolest je prvi put otkrivena početkom osamdesetih godina prošlog stoljeća, ali je, vjerovatno, prvi slučaj zabilježen prije toga u Africi, odnosno smatra se da je zabilježen pedesetih godina. Upotreba nekih lijekova u liječenju od ove bolesti te osvještavanje stanovništva u nekim dijelovima svijeta svakako su pomogli u zaustavljanju i neširenju bolesti, ali potpuna katastrofa prijeti da zahvati Afriku zbog toga što većina pogođenih virusom AIDS ne zna da su HIV pozitivni.

Većina istraživača smatra da je čovjek stekao ovu bolest od majmuna šimpanzi koji nose virus identičan onom koji uzrokuje bolest kod čovjeka, a nazivaju ga skraćenicom HIV.¹⁸ Ovi stručnjaci

¹⁸ HIV je virus koji uzrokuje AIDS.

HIV je virus humane imunodeficijencije, naziv je nastao od kratice engleskog naziva Human Immunodeficiency Virus.

H –Human znači ljudski, jer uzrokuje bolest nakon ulaska u ljudski organizam.

I –Immuno-deficiency znači imunodeficijencija, jer virus uzrokuje deficijenciju imunog sustava, tj. slabost i nesposobnost odbrambenog sistema organizma koji se bori protiv različitih bolesti.

V –Virus: uzročnik bolesti je virus, mikroorganizam kojem je glavna karakteristika da se ne može samostalano razmnožavati, tj. za razmnožavanje iskorištava materijal i energiju stanice koju napada.

HIV pripada porodici retrovirusa, koji nakon ulaska u ljudski organizam napada specifičnu vrstu bijelih krvnih stanica, T-limfocite, u njima se množi, uništava ih i postupno dovodi do slabljenja imuniteta. Prema specifičnim molekulama koje se nalaze na površini tih stanica one se nazivaju još i CD4 stanice.

KAKO VIRUS HIV-a OŠTEĆUJE ORGANIZAM?

Kada putem oštećene kože, kroz sluznice, ili izravnim unošenjem (npr. ubod na iglu zagađenu zaraznim materijalom) HIV uđe u tijelo, on ulazi u specifičnu stanicu imunološkog sustava, T-limfocit, te tu inficiranu stanicu pretvori u minijaturnu tvornicu koja stvara veliki broj kopija virusa. Kada unutar T-limfocita nastane veliki broj novih virusa, on prsne, oslobađa mnoštvo virusa u krvotok, te propada. Virusi ulaze u nove T-limfocite i proces se ponavlja. Na taj način HIV postepeno uništava sve veći broj T-limfocita, što dovodi do slabljenja imuniteta i ima za rezultat pojavu oportunističkih infekcija i određenih malignih bolesti. Iako HIV primarno napada specifične stanice imunološkog sistema, T-limfocite, on može izravno oštetiti i neke druge stanice u tijelu. (živčane stanice, stanice sluznice probavnog sistema, itd.)

Dvije do četiri sedmice nakon ulaska HIV-a u organizam nastaje akutna HIV infekcija koja se može manifestirati nespecifičnim simptomima sličnim gripi ili mononukleozi koji spontano prolaze. Akutna HIV infekcija tada prelazi u fazu asimptomatske HIV infekcije (HIV infekcija bez simptoma bolesti). Može proći deset i više godina, a da HIV inficirane osobe nemaju simptome bolesti, da izgledaju i osjećaju se zdravo. Međutim, za sve to vrijeme imuni sistem postepeno slabi, i bolest na koncu progredira u AIDS (uznapredovali stadiji

tvrdi da je bolest prešla na ljude putem konzumiranja mesa takvih majmuna ili ujedom majmuna. Također, manja skupina istraživača smatra da se bolest proširila putem cijepljenja, jer je na taj način prenesena iz tkiva majmuna šimpanze oboljelog od ovog virusa.

Riječ AIDS¹⁹ jeste skraćenica za engleski naziv "konstantni pad stečenog imuniteta", dok je skraćenica iz francuskog jezika SIDA. Virus AIDS prouzrokuje kod oboljelih gubljenje snage da se odupru bolestima zbog slabljenja imunološkog sistema ili njegovog potpunog kolapsa, što ih čini podložnim drugim bolestima, kao što su zapaljenje pluća, rak, tuberkuloza, oboljenja probavnog sistema itd.

HIV infekcije). Progresija u AIDS nije kod svih HIV inficiranih osoba jednaka, kod nekih je period od akutne HIV infekcije do AIDS-a kraći, a kod nekih duži.

VAŽNO JE ZAPAMTITI DA SE VIRUS HIV-a MOŽE PRENIJETI SA ZARAŽENE OSOBE NA NEZARAŽENU U BILO KOJOJ FAZI HIV INFEKCIJE. (www.zdravlje.hr-op. prev.)

19 AIDS je kratica od engleskog naziva Acquired Immunodeficiency Syndrome, koji u prijevodu znači sindrom stečene imunodeficijencije.

A –Acquired znači stečeno: jer to je stanje koje neko stječe nakon infekcije (zaražavanja) HIV-om; nije stanje koje je nasljedno, odnosno koje se genetski prenosi.

I –Immune se odnosi na imuni sistem, jer utječe na imunološki sistem, tj. na specijalizirane stanice koje se nalaze u krvi i koje se bore protiv različitih stranih tijela i mikroorganizama (bakterija, gljivica, virusa).

D –Deficiency znači deficijencija: jer nastaje slabost imunog sistema i obrambene snage više nemaju sposobnost djelotvorne borbe protiv različitih stranih tijela i mikroorganizama.

S –Syndrome znači sindrom: jer označava skup stanja i znakova bolesti koji su karakteristični za određenu bolest; neko ko ima AIDS može bolovati od širokog spektra različitih bolesti i oportunističkih infekcija.

Francuska kratica za ovu bolest je SIDA, syndrome d 'immunodéficience acquise, a u prijevodu znači isto.

AIDS je krajnji i najteži stadij HIV infekcije, uzrokovan teškim oštećenjem imunološkog sistema.

AIDS je zapravo naziv za skupinu bolesti koje se javljaju kao posljedica slabljenja imuniteta čovjeka koji je inficiran HIV-om. Brojni mikroorganizmi s kojima se čovjek svakodnevno suočava i uspješno ih svladava, kod AIDS bolesnika dovode do nastanka širokog spektra upalnih bolesti, te bolesnik na koncu umre od infekcije uzrokovane mikroorganizmom (bakterija, virusa, gljivica, rikecija, itd...) koja za zdrave ljude ne predstavlja znatnu opasnost. HIV također izravno oštećuje stanice živčanog sistema čime uzrokuje teške neurološke bolesti (HIV encefalopatija). Osoba koja je inficirana HIV-om, ne mora ujedno imati i AIDS. Dijagnoza AIDS-a postavlja se na temelju broja T-limfocita (CD4 stanica), te prisustva oportunističkih infekcija i malignih bolesti koje su pojavljuju tokom HIV infekcije.

Infekcija HIV-om, kao i kasna manifestacija infekcije, tj. AIDS, zarazna je bolest, a, kao zarazna bolest, može se i spriječiti. (www.zdravlje.hr-op. prev.)

Nekada se dešava da se simptomi kod oboljelih od ovog virusa nekoliko godina ne očituju vrlo jasno, niti se može ustanoviti njihovo oboljenje osim putem uzorka krvi. Inače, prvi simptomi koji se pojavljuju kod oboljelih ispoljavaju se kroz gubitak težine, suh kašalj, učestalu vrućicu, iscrpljenost, otekline žlijezda, proljev. Virus HIV prenosi se putem tjelesnih tekućina, a to su: krv, sperma, mokraća i majčino mlijeko. Najrašireniji način prenošenja bolesti jeste seksualni kontakt, višekratna upotreba medicinskih igala, potom na način da se virus prenese s majke na bebu, te putem krvi koja se daje oboljelom. Virus se ne prenosi s jedne osobe na drugu putem uobičajenih kontakata.

Još uvijek ne postoji djelotvoran lijek za bolest AIDS-a, isto kao što ne postoji ni preventivna vakcina protiv ove bolesti. Međutim, postoje lijekovi koji do određene granice sprečavaju širenje virusa i donekle pospješuju imunološki sistem. Kod nekih bolesnika upotreba ovih lijekova smanjuje djelotvornost virusa do te mjere da se on ne pokazuje u laboratorijskim pretragama. Edukacija o ovoj bolesti jeste jedan od najbitnijih činilaca u prevenciji.

U nekim razvijenim zemljama ispitivanje uzoraka krvi pomaže u borbi protiv ovog virusa i upoznavanju pravog stanja. UN smatraju da siromašne zemlje mogu postići bolje rezultate u ovom domenu ako bi se oslonile na kvalitetno osvještavanje, edukaciju i osigurale neophodnu zaštitu za svakoga kome je neophodna. Statistika pokazuje da se broj žrtava u bogatim zemljama smanjio zahvaljujući upotrebi lijekova protiv ove opake bolesti, ali je zato poprimio alarmantno stanje u mnogim siromašnim zemljama. UN procjenjuju da bi virus AIDS mogao ubiti više od trećine punoljetne muške populacije u nekim dijelovima Afrike. Na osnovu izvještaja UN-a AIDS je preuzeo vodeće mjesto uzročnika smrti u Africi i smatra se ubicom broj jedan na ovom kontinentu, dok je u ostalim dijelovima zemlje na četvrtom mjestu. Međunarodni

izvještaji pokazuju da je 2,8 miliona osoba umrlo 2004. godine od ove opake bolesti.²⁰

Stručnjaci smatraju da je porast oboljenja od ove bolesti na afričkom kontinentu zastrašujući i izaziva zabrinutost. U zemljama južnog dijela ovog kontinenta živi trećina oboljelih u svijetu od virusa HIV. Na osnovu procjena Međunarodne zdravstvene organizacije, AIDS u Africi ubija više od dva miliona osoba svake godine, dok UN procjenjuju da se od otkrivanja ove bolesti broj Afrikanaca umrlih od nje popeo na 11 miliona. Činjenica je da je ova bolest već počela ostavljati vidne tragove na ovom kontinentu, ali je odgovor zvaničnih vlasti uglavnom spor. Mnogi su činioci doveli do pogoršanja ovakve situacije, prije svega siromaštvo, nepismenost, neupućenost u ovaj problem, slab zdravstveni sistem te nizak društveni stepen žena. Svakako da afrički kontinent treba neophodnu pomoć, posebno lijekove, ali s niskim cijenama kako bi bili dostupni svim oboljelima.

Shodno navedenom, prostitucija uzrokuje psihičke i umne poremećaje i smetnje koje dovode osobu, ženu ili muškarca, do nesređenog ponašanja koje odbacuje svako razuman. Također ne možemo odbaciti posljedice rušilačke prirode po porodicu, individuu i društvo u cjelini, a one proizlaze iz poremećenih i uništenih odnosa u braku i porodici. Jedna od tih posljedica jeste nemogućnost utvrđivanja porijekla kod velikog broja djece rođene na nezakonit i vjerom nedopušten način, što se, uglavnom, loše odražava po ovu djecu ili porodicu žene, potom odustajanje od bračne zajednice, što uveliko otežava ovu užasnu situaciju.

Na ahiretu boravište počinitelja ovog grijeha bit će džehennemaska vatra, zato što se nisu pokajali i zatražili pomoć, jer oni nisu sačuvali ono što im je Uzvišeni Allah podario: svoju čast i neporočnost, nego su više voljeli da budu na stepenu životinje.

²⁰ Sindrom stečene imunodeficijencije (AIDS) jeste uznapredovali stadij infekcije virusom humane imunodeficijencije (HIV-om), koji napada odbrambene snage organizma, s posljedičnim razvojem specifičnih zaraznih i malignih bolesti. Prema procjeni SZO-a u svijetu je oko 4 miliona ljudi zaraženo HIV-om.

U opisima događaja Miradža navodi se da je Poslanik, a.s., prošao pored ljudi koji su bili izloženi kažnjavanju. Pitao je meleka Džibrila o ljudima kojima su iz spolnih organa izlazili gnoj i sukrvica. Džibril mu je odgovorio da su to oni što su na dunjaluku bludničili. Da nas Uzvišeni Allah sačuva od ovakve kazne.

Božiji Poslanik je također govorio o nekim odlikama bluda. On se najviše bojao za svoj ummet odavanja dunjaluku i dunjalučkim strastima, prije svega bludu. Imam Ahmed bilježi u svom *Musnedu* od Ubejdullaha ibn Refie predanje koje je on prenio od Mejmune, žene Božijeg Poslanika, da je rekla: “Čula sam Božijeg Poslanika da kaže: *‘Moj ummet će biti na dobru sve dotle dok se među njima ne rašire djeca rođena u vanbračnoj zajednici, a kada se rašire, bit će blizu da ih Uzvišeni Allah uništi kaznom.’*”

Da li smo uočili zašto Uzvišeni Allah, a neovisan je o nama, ima naklonosti prema nama kako ne bismo krenuli stopama onih koji slijede strasti? On je Vladar nad svim vladarima. I da li smo shvatili zašto nam je Allah naredio da se klonimo svega onoga što vodi bludu?

“I ne približavajte se bludu, jer to je razvrat! O, kako je to staza ogavna!” (El-Isra, 32)

Zar nismo naučili zašto je islam u pravu kada upotrebljava silu protiv onih koji čine blud, s ciljem da se očuva društvo kako ne bi nalikovalo životinjama, jer se time ruši svetost ljudskog bića koje je sačuvalo i zadovoljilo svoje strasti na način koji odgovara pravima svih, a to je brakom usklađenim s visokim islamskim principima.

“Bludnici i bludniku, svakom od njih dvoje, stotinu udara bića udarite! I neka vas prema njima dvoma u poštivanju vjere Allahove sažaljenje ne obuzme, ako vjerujete u Allaha i u onaj svijet! I nek kažnjavanju njihovu jedna skupina vjernika prisustvuje.” (En-Nur, 2)

Štaviše, islam je povezao blud oženjene osobe s politeistom, koji se udaljio od islama. Imam Muslim bilježi predanje od Me-

sruka, ovaj od Abdullaha, da je Poslanik, a. s., rekao: *"Nije dozvoljeno proliti krv muslimana koji kaže da je samo Allah Bog i da sam ja Božiji Poslanik, osim u jednom od tri slučaja: oženjenom bludniku, ubici i onom koji naпусти svoju vjeru i udalji se od zajednice."*



Ne približavajte se
bludu!!!

Ovo je stoga jer je islam čista vjera koja je učinila brak najsvetijom sponom među ljudima, njome se izgrađuju društvene zajednice kojima Allah želi učiniti ljude nasljednicima na Zemlji kako bi na njoj izgradili i uspostavili zakone koje On nalaže. Nije dozvoljeno da se bludom, prevarom i sličnim stvarima naruši red na Zemlji jer bi to ujedno označavalo uništavanje ugleda samih ljudi koji su stvoreni u najljepšem obliku:

"I kada Gospodar tvoj reče melecima: 'Na Zemlji ću, doista, Ja postaviti namjesnika!', oni upitaše: 'Zar ćeš na njoj postaviti onoga ko će na njoj nered činiti i krv

prolijevati!? A mi Te slavimo, zahvaljujući Ti, i, kako Tebi dolikuje, veličamo!’ On odgovori: ‘Ja znam ono što ne znate vi!’” (El-Bekara, 30)

**“Onaj Koji se odaziva nesretniku kad ga zazove, i Koji ot-
klanja zlo, i Koji čini da vi namjesnici na Zemlji budete!
Pa, ima li boga uz Allaha?**

Nema! A većina njih ne zna.” (En-Neml, 62)

**“U Allaha i Njegova Poslanika vjerujte, i iz onoga što vam
je On dao da naslijedite, vi – dijelite! A oni među vama
koji vjeruju i udjeljuju – njima pripada nagrada velika!”
(El-Hadid, 7)**

Brak predstavlja najveći ugovor, kako to i Kur'an naglašava, i on je najjača i najsvetija spona. Ovaj ugovor ili obaveza u Kur'anu se očituje u tri slučaja:

1- u bračnoj povezanosti:

**“Kako da to od nje otimate kad ste jedno drugo obljublji-
vali i kad su one od vas uzele čvrstu obavezu?!” (En-Nisa,
21);**

2- druga povezanost jeste ugovor koji je Uzvišeni Allah uzeo od peterice odabranih Božijih poslanika: Muhammeda, a.s., Nuha a.s., Ibrahima, a.s., Musaa, a.s., Isaa, a.s., i oni nisu prekršili taj ugovor, već su ga na najbolji način ispunili, neka je na sve njih salavat i selam.

**“I kad smo od vjerovjesnika zavjet njihov uzeli, i od tebe,
i od Nuha, i od Ibrahima, i od Musaa, i od Isaa, Merjemi-
na sina, od njih smo Mi čvrst zavjet uzeli.” (El-Ahzab, 7);**

3- tu je, zatim, i ugovor koji je Uzvišeni Allah uzeo od Benu Israilćana da primjenjuju ono što im Allah, dž.š., naređuje u Musaovom, a.s., vjerozakonu, ali oni se toga nisu pridržavali, odnosno prekršili su povjerenje:

“I iznad njih smo Mi planinu podigli, zbog zavjeta koji su Nam dali. ‘Pognutih glava na vrata uđite’, njima smo kazali, ‘i subotu ne kršite’, potom smo im rekli. I od njih smo još čvrstu obavezu uzeli.” (En-Nisa, 154)

Stoga, budimo pažljivi koja dobra djela činimo, da li ćemo biti od onih koji su ispunili ovu ogromnu obavezu i na taj način biti povjerljivi kod Uzvišenog Allaha, kao što je slučaj odabranih poslanika koji su takvu obavezu ispunili, ili ćemo biti od onih koji su je prekršili i tako biti od onih iz treće skupine. A najveće kršenje ove obaveze jeste blud koji je blizak nevjerstvu, kufru. Neka nas Uzvišeni Allah sačuva toga.

Ibn Ebu Dun’ja bilježi slijedeće predanje od Poslanika, a.s.: “Nakon širka, nema većeg grijeha kod Allaha od toga da čovjek ostavlja sjeme u matericu koja mu nije halal.”

O spolnim anomalijama, kao što je homoseksualnost, Kur’an govori u mnogim ajetima koji su uključeni u kazivanje o kazni što je bila spuštana na ljude koji su prakticirali homoseksualne odnose. To su žitelji sela Sodoma u dolini rijeke Jordan, koje je poslanik Lut, a. s., upozoravao i ukazivao im na posljedice koje će uslijediti zbog činjenja tih anomalija.

Uzvišeni Allah u kazivanju o tim grješnicima jezikom, Luta, a.s., kaže:

“Pa vi s požudom muškarcima, a ne ženama, prilazite! Vi ste narod koji u zlu svaku mjeru prelazi!” (El-E’raf, 81)

**“Zar muškarcima strasno pristupate, a ne ženama? Zbi-
lja ste vi narod neznalački!” (En-Neml, 55)**

**“I Luta. Kad on reče narodu svome: ‘Zar razvratu pristu-
pate vi, kakav nije počinio prije vas niko od ljudi?’” (El-
Ankebut, 28)**

**“Zar vi doista pristupate muškarcima i presrećete na
putevima i činite ogavne stvari na vašim susretima?! A**

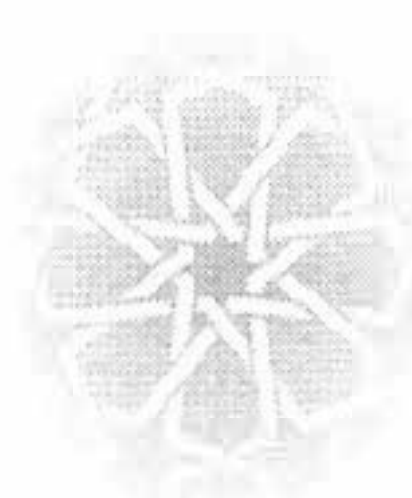
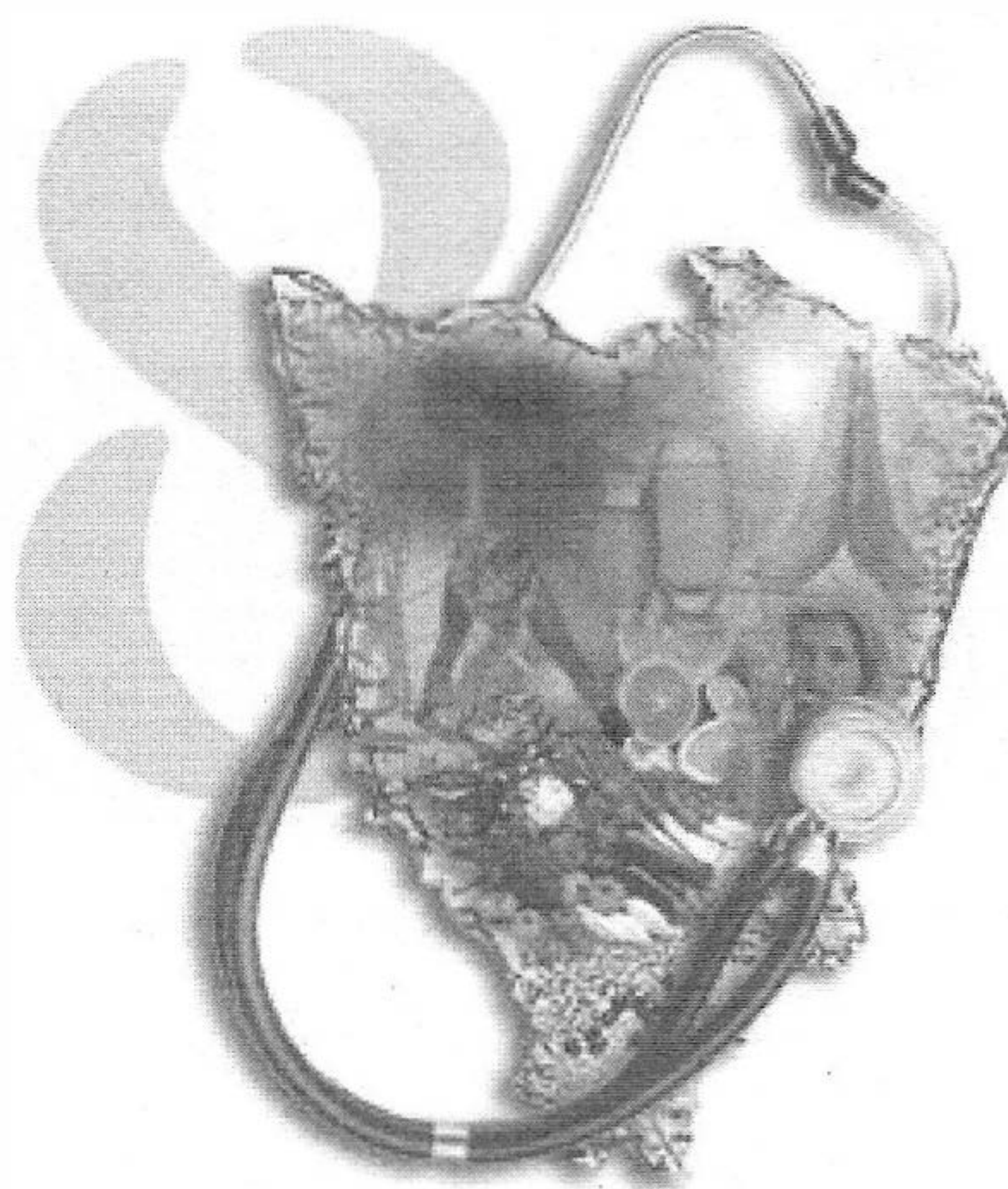
odgovor naroda njegova nije bio drugo osim što bi rekli:

‘Daj nam ti kaznu Allahovu ako si od ljudi istinitih!’”

(El-Ankebut, 29)

Poznato je da ovakve seksualne nastranosti kao što je homoseksualnost imaju i štetne zdravstvene i psihičke posljedice, kako za individuu, tako i za društvo.

Ovdje nema potrebe pojašnjavati rezultate do kojih su došle medicinske studije o tome, prije svega zbog opširnosti, ali i stoga što se ljudska priroda, u principu, susteže od tih anomalija, a onaj ko želi podrobnija pojašnjenja može se obratiti na poznate svjetske medicinske izvore koji govore o tim štetnim i pogubnim posljedicama.

T r e ć e p o g l a v l j e**ZDRAVA ISHRANA**

Hrana može biti korisna, ali i štetna, na šta je kur'anska medicina i medicina Poslanika, a.s., slikovito ukazala i dala pojašnjenja:

1- VOĆE I MESO

Uzvišeni Allah kaže:

“... i voćem koje će oni birati, i mesom ptičijim ma koje da su poželjeli!” (El-Vaki’a, 20-21)

Da li znamo zašto je voće spomenuto prije mesa? Postoji li u tome neka tajna?

Kur'an je, kako nam je poznato, ustrojen neisprekidanom niti na krajnje savršen način. Nije moguće da se nešto stavi ispred, poslije, da se doda ili oduzme iz tog niza. Kur'ansko znanje i činjenice prethodile su potonjim naukama. Dr. Dilaver Muhammed Sabir o tome kaže:

“Voće, kao što je poznato, sadrži jednostavne šećerne materije lahke za probavu i brze za apsorpciju, tako da crijeva mogu apsorbirati šećer koji se nalazi u voću u roku od pola sata, tako da krv dobiva šećer, koji je ujedno i jedna vrsta goriva, koje, opet, dospijeva u sve dijelove tijela i pokreće aktivnost svih njegovih ćelija. Na taj način ovo gorivo dopire do mozga i mišića.”²¹



Međutim, suvremena ishrana prepuna je masti, što znači da je neophodna pomoć kako bi se masna hrana probavila, jer masne

21 Kao primjer uzet ćemo jagode. Jagode su bogate vitaminom C, kalijem, željezom i folnom kiselinom. Osam zrelih jagoda ima više vitamina C nego jedna naranča. Izuzetno su ukusne i niskokalorične, jedna šoljica svježih jagoda ima samo 45 kalorija.

Obiluju antioksidansima i fitonutrijentima, posebno fenolima, koji sprečavaju ili pomažu u liječenju teških i hroničnih bolesti kao što su dijabetes, kardiovaskularni problemi, maligna oboljenja, čir na želucu, a čak pridonose i smanjenju holesterola. Sami fenoli daju jagodama antikancerogena svojstva, a istraživanja su pokazala da jagode usporavaju starenje. Jagode su nezamjenjive ako ste izloženi sekundarnom pušenju, elagična kiselina u njima neutralizira kancerogenu supstancu PAH iz dima cigareta.

Treba ih jesti sirove, i to odmah poslije kupovine, a ne kao prerađene proizvode ili sokove koji obiluju šećerom...

Jagode spadaju u hranu koja se najčešće povezuje s alergijskom reakcijom. Sumnjate li na moguću alergiju, izbjegavajte ih. Jagode sadržavaju i oksalate, organske kiseline koje prirodno nastaju u biljkama, životinjama i ljudskom organizmu, a oni se vežu za mogućnost stvaranja bubrežnih i žučnih kamenaca. Trebale bi ih izbjegavati i osobe koje moraju unositi u organizam više kalcijuma jer oksalati utječu negativno na njegovu apsorpciju. (www.zdravlje.co.ba-op. prev.)

materije u takvoj hrani zadržavaju probavu i usporavaju je oko šest ili više sati.²²

Ovo je ujedno i razlog da postač osjeća vrtoglavicu, rastresitost, ima pomućen vid i pospanost ako sehuri ili se iftari ovom masnom hranom, ali ako se omrsimo hurmama (datulama) koje su lahke za probavu, što je i sunnet Poslanika, a.s., zapažamo našu okretnost, a pored toga one pružaju zasićenost postaču i ne opterećuju stomak, već njegova probava hurmi lakih za apsorpciju započinje postepeno, a nakon pola sata postač otpočinje svoj uobičajeni iftar. Datule su obogaćene mineralima i vitaminima i zato predstavljaju savršenu hranu.

Također i drugo voće, kao npr. grožđe, smokve i sl. imaju istu ulogu koju imaju hurme, jer sadrži jednostavnu šećernu materiju lahku za probavu.

Prema ORAC pokazatelju razlikujemo voće sa:

ORAC pokazateljem visokih vrijednosti - više od 600 jedinica u 100 g;

ORAC pokazateljem srednjih i niskih vrijednosti - manje od 600 jedinica u 100 g.

Dakle, neophodno je da se pridržavamo ovog pravca u ishrani, odnosno ishranu započinjemo s voćem prije negoli mesom ili bilo kojom drugom hranom kako ne bismo osjećali malaksalost, nadutost i vrtoglavicu.²³

22 Manje mesa - duži život. Istraživanje njemačkih znanstvenika iz Centra za istraživanje raka pokazuje da ljudi koji jedu malo ili nimalo mesa prosječno žive znatno duže.

Znanstvenici kažu da uravnotežena vegetarijanska prehrana može smanjiti rizik obolijevanja od bolesti srca, nekih oblika raka i dijabetesa. Takva prehrana može smanjiti i razinu holesterola te smanjiti izgled za pojavu bubrežnih i žučnih kamenaca. Istraživanje je trajalo od 1978. do 1999. godine, a sudjelovalo je gotovo 2 000 osoba u dobi od 10 do 70 godina. Svi ispitanici su jeli manje mesa od prosjeka, dok ga neki uopće nisu jeli. U cijeloj grupi je zabilježeno 40% smrtnih slučajeva manje nego u ostatku populacije sličnog dobnog raspona. Utvrđeno je i da potpuno izbjegavanje konzumacije mesa nije najzdraviji način prehrane - najzdraviji su bili ispitanici koji su ipak povremeno jeli meso. (www.plivazdravlje.hr-op. prev.)

23 U tabeli 1 izabrano je 20 općenito najpoznatijih vrsta voća (a ne samo sezonskih ljetnih) razvrstanih po abecednom redu. U prvome brojčanom stupcu prikazan je **energetski iznos (E) izražen u kcal za količinu od 100 grama** pojedine vrste voća, koji izborom odgovarajuće količine voća omogućuje osobnu kontrolu ukupnog unosa kalorija pri konzumaciji. Tako prema količini kcal u 100 g razlikujemo tri vrste voća:

Tablica 1 - Svojstva voća				Tablica 2 - GE - glikemično-energetski pokazatelj			Tablica 3 - OGE - nutritivno-energetski pokazatelj		
Voće		E	GI	ORAC	No	Voće	GE	No	Voće
		kcal/100g	(glukoza=100)	jed./100g			GI•E		
1	Ananas	48	51-56	690	1	Višnje	1100	1	Kupine
2	Banane	89	43-74	210-220	2	Jagode	1020-1280	2	Jagode
3	Borovnice	57	35-55	2240-2400	3	Trešnje	1390	3	Borovnice
4	Breskve	39	28-56	170-180	4	Kupine	1380	4	Maline
5	Grožđe, crno	69	40-56	740	5	Breskve	1090-2180	5	Višnje
6	Jabuke	52	28-44	200-210	6	Maline	1660	6	Trešnje
7	Jagode	32	32-49	1540	7	Narandže	1460-2400	7	Šljive
8	Kivi	61	47-58	600-610	8	Jabuke	1460-2290	8	Narandže
9	Kruške	58	33-42	110	9	Nektarine	1940	9	Mandarine
10	Kupine	43	32	2035-2040	10	Šljive	1320-2920	10	Grožđe-crno
11	Maline	52	32	1220-1230	11	Kruške	1930-2440	11	Ananas
12	Mandarine	53	43	760	12	Borovnice	200-3140	12	Kivi
13	Mango	65	42-60	220	13	Mandarine	2280	13	Nektarine
14	Marelice	48	56-60	175-180	14	Marelice	2670-2880	14	Breskve
15	Narandže	47	31-51	750-760	15	Ananas	2450-3170	15	Jabuke
16	Nektarine	44	45	180-230	16	Grožđe-crno	2760-3860	16	Smokve
17	Smokve	74	60	490	17	Kivi	2870-3540	17	Marelice
18	Šljive	55	24-53	940-950	18	Mango	2730-3900	18	Mango
19	Trešnje	63	22	670-680	19	Smokve	4440	19	Kruške
20	Višnje	50	22	680				20	Banane

Pored ovog, istraživači su objavili u svojim studijama i utjecaj biljnih vlakana (Fibers), prije svega vlakna hurme, u smanjivanju holesterola²⁴ u krvi i otklanjanju kardiovaskularnih bolesti

niskokalorične vrste - one koje imaju E vrijednost ispod 40 kcal/100 g;

srednjokalorične vrste - one koje imaju 40-60 kcal/100 g i

visokokalorične vrste - one s više od 60 kcal/100 g.

Drugi brojčani stupac u tablici 1 predstavlja **glikemični indeks (GI)** koji je pokazatelj brzine porasta glukoze u krvi nakon konzumacije voća u odnosu na čistu glukozu, za koju je taj indeks jednak 100. Taj pokazatelj osobito je važan za dijabetičare, ali i za sve one s inzulinskom rezistencijom, koja s vremenom može biti podloga za razvoj mnogih bolesti.

S obzirom na glikemični indeks, razlikujemo voće s:

niskim glikemičnim indeksom - ispod 55,

srednjim glikemičnim indeksom - od 55 do 69 i

visokim glikemičnim indeksom - većim od 69.

Treći brojčani stupac u tablici 1 prikazuje **ORAC vrijednost izraženu u jedinicama na 100 grama voća**, koja upućuje na korisnost voća s aspekta apsorpcije slobodnih radikala u organizmu (antioksidativno svojstvo). Kad je riječ o ukupno potrebnim količinama antioksidansa u ljudskoj prehrani (ne samo u voću nego i u ostalim namirnicama), danas se smatra da su dnevne potrebe odraslog čovjeka oko 3000-5000 ORAC jedinica. Voće se ne konzumira samo zbog gladi ili zadovoljavanja bogatstva okusa, ono je izuzetno potrebno organizmu za osiguranje zdravog, kvalitetnog i dugog života. (www.vasezdravlje.com / www.plivazdravlje.hr-op.prev.)

24 Danas oko pola stanovništva razvijenih zemalja svijeta ima povišeni h(k)olesterol u krvi, što znači da su na putu da dobiju srčanu bolest. Danas su bolesti srca i krvnih sudova odgovorne za 50% svih smrti. Holesterol je tvar slična masti, od neophodne važnosti za čovjeka. Sastavni je dio svake stanice u ljudskom tijelu, potreban za sintezu vitamina D,

i dijabetesa. Među zapaženim studijama vrijedno je napomenuti djelo *Biohemija i njen utjecaj u medicini i liječenju* čiji je autor Thomas D. Delvin. Djelo je napisano 1993. godine. U njemu autor navodi važnost voća i povrća u formiranju viskozne ili elastične materije koja pomaže u smanjivanju šećera i holesterola u krvi.

Potom je značajna knjiga napisana također 1993. godine *Harpers Physiological Biochemistry*, gdje se navodi da biljna vlakna svojim djelovanjem pomažu u otklanjanju srčanih smetnji, pospješuju cirkulaciju, sprečavaju pojavu bolesti raka i dijabetesa.

Britanski medicinski znanstvenik Eric D. Will u svojim istraživanjima otkrio je da konzumiranje voća i povrća, njihovih vlakana jeste jako korisno jer predstavljaju izvor celuloze, hemisloze, lekina, dok se otopljena vlakna u vodi kao pektin i smola, smatraju najbitnijim lijekovima protiv savremenih bolesti do kojih je došla savremena medicina.²⁵

U novije vrijeme otkriveno je da ječam ima vrlo bitnu ulogu u smanjivanju holesterola u krvi, štiti i otklanja visok krvni pritisak te sprečava srčana i moždana začepljenja. U knjizi koju je napisala skupina naučnika različitog naučnog profila, izdatoj u Štutgartu 1978. godine pod naslovom *Tajne uspješnog liječenja biljem* (*Geheinnisse und Hellkraefte der rflanzen, verlage Das Beste*), na stranici 328. navodi se da ječam štiti od začepljenja krvnih sudova i visokog krvnog pritiska, otklanja stomačne smetnje i zatvorenost, čak preventivno djeluje na pojavu raka. Neke svjetske kompanije proizvele su i kapsule s ječmenim uljem, a uzimaju se 3-6 puta na dan.

Poslušajmo hadis Božijeg Poslanika, a.s., koji prenosi Aiša, r.a.: “Kada bi neko bio iscrpljen, Poslanik, a.s., naredio bi da se skuha ječmena čorba i da se posrče, a potom bi rekao: ‘Ona

neophodan je za apsorpciju masnih kiselina iz našeg tankog crijeva, a bez njega nema sinteze spolnih hormona. Holesterol u našoj krvi potječe iz dva izvora: iz jetre gdje se stvara (endogeni) i iz hrane (egzogeni). (www.zdravstvo.com-op. prev)

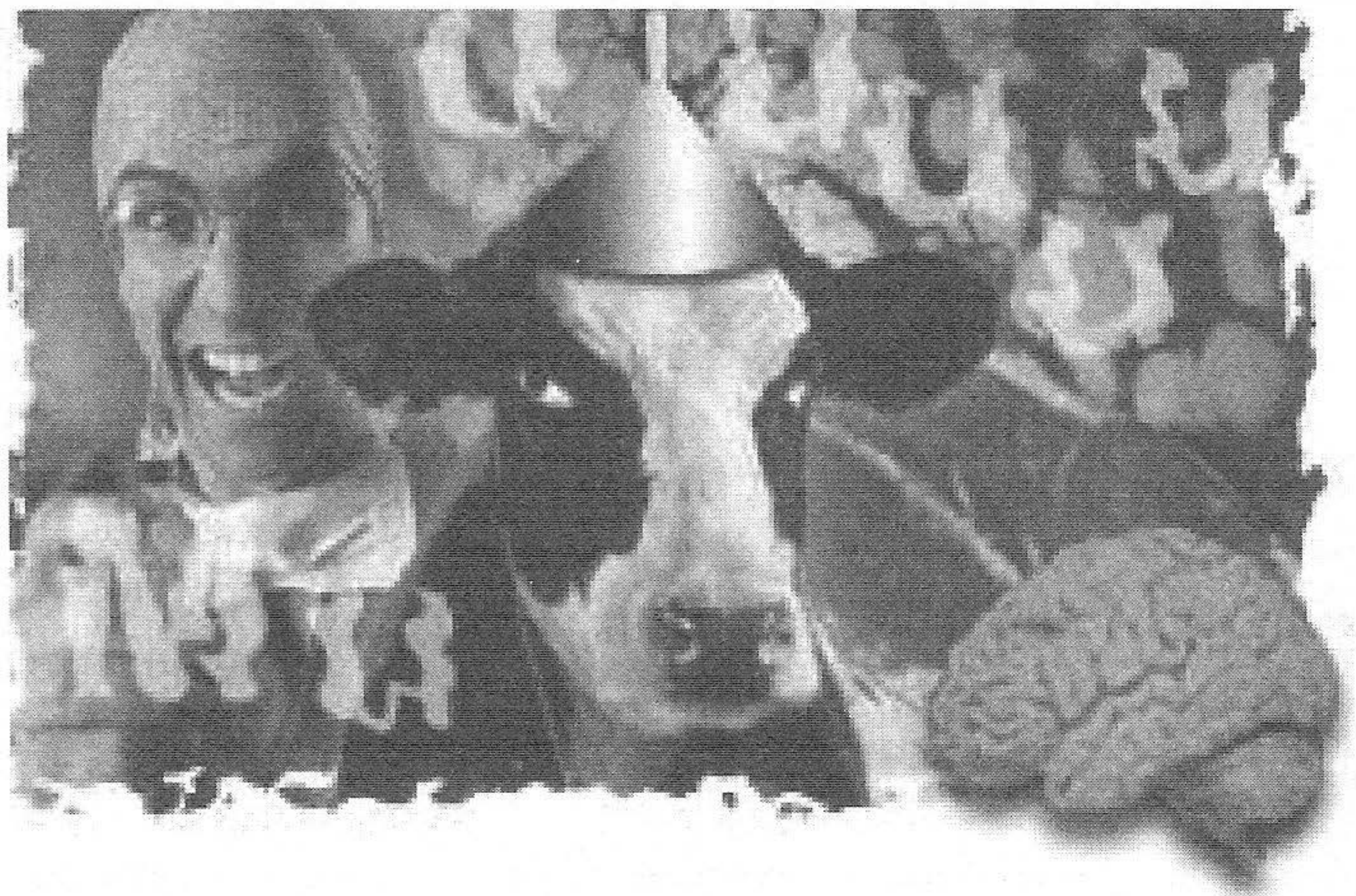
25 Dr. Dilaver Muhammed Sabir, *El-Ilm vel-i'džaz* (Nauka i nadnaravnost), str. 73-78, autor je prenio originalne tekstove znanstvenika na engleskom jeziku.

okrepljuje srce rastuženog i pokreće srce bolesnog kao što voda otklanja svakoj od vas prljavštinu s lica.””²⁶

Ibn Kajjim u djelu *Poslanikova medicina* navodi da je ječam koristan za kašalj i hrapavost grla, dobar je za otekline, izmokravanje i čišćenje stomaka, također utaljuje žeđ, snižava temperaturu, dakle ječam je jedna vrsta eliksira koji ima moć pročišćavanja, uljepšavanja i liječenja.

Ovdje bih htio skrenuti pažnju na ono što je rekao i dr. Dilaver Muhammed Sabir, kako čitaoci ne bi imali dvosmislenosti, a to je da Poslanikova medicina nije isto što i medicina liječnika, jer medicina je Poslanika čisto Božanske naravi, ishodište joj je iz poslaničkog okrilja, savršenog uma, njegove riječi nisu podložne pokusima i analizama, jer je to Objava objavljena od Gospodara, Vladara svih vladara, Tvorca svega što postoji, Znalca svega što je skriveno i tajnovito.

2- POSLJEDICE KONZUMIRANJA KRVI



Kravlje ludilo,
prijetnja modernom
čovjeku

Konzumiranje krvi islam je zabranio nakon što su je predislamski Arapi pili i smatrali vrlo bitnom u ishrani. Uzvišeni Allah kaže:

²⁶ Bilježe ga Ibn Madže, Tirmizi i Hakim, *Sunen Ibn Madže*, 2/1140, br. 3345, *Sunen Tirmizija*, 4/383, Poglavlje o ishrani bolesnika, br. 2039, *Mustedrek*, 4/227, br. 7454, a također ga navodi i Ibn Kajjim u djelu *Poslanikova medicina*, str. 254.

“Zabranjena vam je strvina, i krv, i svinjsko meso, i sve što je zaklano u nečije drugo, a ne u ime Allahovo, i ona životinja koja je udavljena, i koja je ubijena, i koja je strmoglavljena, i koja je rogom nabodena, i koja je od zvijeri naklana, osim ako je od vas preklana, i koja je na žrtvenicima žrtvovana. I zabranjuje vam se da strelicama gatate, jer to grijeh je!”

“Danas su nevjernici u očaj pali zbog vjere vaše, zato, njih se ne bojte, a Mene se bojte! Danas sam vam vjeru vašu upotpunio, i blagodat Svoju prema vama ispunio, i da islam vaša vjera bude – Ja sam htio! A onaj ko bude primoran- kad glad hara- bez namjere da čini grijeha, Allah takvome prašta i samilostan je.” (El-Maida, 3)

Kur'anskim ajetima iz zdravstvenih i preventivnih razloga apsolutno se zabranjuje konzumiranje određenih vrsta hrane i alkohola. Dakle, zabranjeno je konzumiranje mesa krepane, udavljene, ubijene i strmoglavljene životinje, zatim mesa životinje koja je rogom ubodena i koja je od zvijeri naklana, jer na ovaj način ubijena životinja biva prepuna bakterija koje su produkt raspadanja i truljenja leša, stoga je takvo meso na neki način otrovno.²⁷

²⁷ Još u drevno doba ljudima je bilo zabranjeno da dotiču uginulu životinju. U novije vrijeme pažnju ne samo naučnika već i potrošača mesa i mliječnih proizvoda širom svijeta privukla je bolest domaćih životinja koja se najprije pojavila u Engleskoj 1985. godine. Nazvana je Mad Cows Disease što znači bolest ludih krava ili kravlje ludilo. Do sada je odnijela mnogo života, a, prema izjavama vodećih specijalista, ona od kravljeg mozga pravi sunderastu masu, tako da krava pobijesni ili postane nervozna i uznemirena, potom se ukoči i uquine. Smatra se da i ljudi koji boluju od ove bolesti prolaze kroz iste tegobe. Dr. Virdžil Hjuls (Virgill Hulse) u svojoj knjizi *Lude krave i skandal s mlijekom (Mad Cows and Milk Gate)*, opisuje kako se pojavila ova bolest ukazujući na opasnost koja prijeti potrošačima mesnih i mliječnih proizvoda. On tvrdi da se ova bolest pojavila zato što su farmeri hranili krave dodatnim proteinima spravljenim od ovčijeg mesa i koštane srži zaražene ovčijom bolešću “skrepi” (engl. scrapie), koja je već od prije postojala. Kada su krave počele da obolijevaju i krepavaju, mljeli su meso krava uginulih od ove bolesti i tom smjesom hranili ostale krave. To su isto činili i s uginulim ovcima i taj su postupak ponavljali godinama. Životinje koje su se hranile ovim mesom npr. kao psi i mačke također su se razboljevale i krepavale od simptoma ove bolesti.

Uzročnik ove bolesti nije bakterija, virus, bacil i slično već PRION, protein bez genetske materije, bilo DNA ili RNA. Prion se ne može kultivisati kao bakterija na pogodnoj podlozi, dakle ne raste. Ne postoji način kako da se otkrije u živoj životinji, jer ne podstiče proizvodnju antitijela u oboljeloj životinji. Ne može se uništiti čak ni na temperaturi od 360 Celzijusovih stepeni, niti se može deaktivirati kuhanjem na 134 stepena, čak ni zračenje ne utječe na njega, što znači da se za sada ne može ničim uništiti.

Naučnici su pronašli i kod ljudi tri bolesti slične ovoj i utvrdili su da se ona prenosi sa životinja na ljude, a sve one uzrokovane su prionom.



Posljedice kravljeg
ludila

Inače, period inkubacije ove bolesti kreće se od 2 do 8 godina. Kod ljudi i životinja na mozgu se pojavljuju rupe kao kod spužve, postepeno onesposobe žrtvu i ubrzo nastupa smrt. U Velikoj Britaniji 25% potrošača mesa izbacili su potpuno govedinu iz svog jelovnika, a prema jednoj anketi, objavljenoj aprila 1996. godine, polovina mladih je izjavila da su prestali da jedu govedinu. (*The Economist*, 3. 4. 1996.).

Nakon što je ustanovljeno da su neki farmeri umrli od ove bolesti, jer su konzumirali meso i mliječne proizvode od uginulih i krepanih krava naučnici su postali glasniji.

“Mi smo u jednom masovnom eksperimentu koji nas ubija”, izjavio je Tom Lang, profesor na Univerzitetu Thames Valley. “Nikad u prošlosti ostaci bolesnih životinja (ovaca) nisu upotrebljavani kao hrana za drugu vrstu životinja (krava), pa da se onda tim životinjama hrane ljudi. Mi smo se suprotstavili prirodnom procesu i ovo nas je dovelo do užasa. Ovo je masovna tragedija, država je potpuno nerazumna, ona manipulise ovim procesom!!!”

A dr. Virdžil Hjuls (Virgill Hulse) kaže: “Krave vjeruju ljudima, ali su ljudi postali njihovi najveći neprijatelji. Mi hranimo krave ljuskama od narandži, otpacima od badema, uginulim ovcima i đubretom od kokošaka. Da, krave jedu mrtve ovce i krave. Da li ste se ikada pitali šta se radi s perjem kokošaka. Da li i njega jedemo? Ono se isto samelje i miješa s mesom uginulih ovaca i krava i time se opet hrane krave. Ovo se prodaje proizvođačima mlijeka kao poseban ‘mliječni dodatak’ koji sadrži poseban protein PNP, protektirani prirodni protein da bi se od krava dobilo više mlijeka. Znači da ni mnogi farmeri ne znaju čime hrane svoje krave.”

Također, dr. Hjuls izjavljuje da se ova bolest pojavila i kod ovaca u Sjevernoj Americi u 39 država SAD-a. Ljudi ih melju i takvom strvinom hrane krave, čije meso, na kraju, opet jedu ljudi. To je poput napunjenog i uperenog pištolja čiji će obarač kad - tad povući vrijeme. On također tvrdi da veliki broj bolesnika od Alhajmerove bolesti umire ustvari od bolesti koju su dobili jedenjem mesa i mlijeka od bolesnih krava, jer su se ove hranile samljevenom strvinom životinja.

Dr. Stivi Diler (Stephen Dealler), profesor na Univerzitetu Lids, kaže: “Ako ljudi jedu meso oboljelih krava, imaju 50% mogućnosti da dobiju ovu bolest. Niko ko ovo zna neće hraniti svoju djecu ovim mesom” (*Jurnal Agscen*, br.105.). On je u svojoj knjizi naveo 267 izjava novinara i 238 eminentnih svjetskih naučnika koji su vrlo zabrinuti zbog pojavljivanja ove bolesti i opasnosti koje ona donosi sa sobom. (Dodatna pojašnjenja potražiti na internet stranicama: www.advent.hr / www.znanje.org / www.24sata.hr / www.pregled.com-op.prev.)

Što se tiče krvi koja je inače u tečnom stanju, nju zdrav čovjek odbija i susteže se od toga da je konzumira, a kamoli da od nje načini ukusnu hranu. Prije svega, krv je nečista i uzročnik je bolesti. Krv se brzo miješa s prljavštinom, odnosno s bakterijama i virusima koji se nalaze u zraku. Njena crvena boja poslije smrti odmah se raspada, dakle nakon što je bila prisutna unutar tijela u tečnom stanju kada je imala i određene funkcije ishrane.²⁸

28 Krv (lat. sanguis) crvena je, neprozirna i gusta tekućina, posebna mirisa i slana okusa. Ona protječe kroz srčano – krvožilni sustav našeg organizma. Ukupna količina krvi u tijelu odrasla čovjeka je 5 – 6 litara, što iznosi oko 8% ukupne tjelesne mase. Krv se sastoji od krvne plazme, krvnih stanica, eritrocita, leukocita i krvnih pločica, trombocita. Uloge krvi su zaista brojne. Krv služi u funkciji disanja, tj. za prijenos kisika i ugljičnog dioksida, zatim za prijenos prehrambenih tvari, otpadnih tvari, hormona, enzima, vitamina... Uloga joj je i regulacija volumena tjelesnih tekućina, regulacija acidobazne ravnoteže, te regulacija tjelesne temperature, a također ima i veliku zaštitnu ulogu. Krv struji tijelom u zatvorenom sistemu cjevčica i krvnih žila, koji se sastoji od arterija, vena i kapilara. U hemijskom sastavu krvi najvažniji sastojci su: bjelančevine (60 – 80 g/l), trigliceridi (0,8 – 2,00 μmol/l), fibrinogen (2 – 4 g/l), natrij (135 – 151 μmol/l), kolesterol (3,5 – 6,7 μmol/l), glukoza (4,2 – 6,4 μmol/l), urea (1,7 – 7,6 μmol/l), kalij (3,8 – 5,5 μmol/l), kalcij (2,2 – 2,7 μmol/l) te bilirubin (4 – 20 μmol/l).

Sistem krvnih žila dio je cirkulacijskog sistema kojim teče krv iz srca prema periferiji tijela i natrag u srce tako da svaka stanica u tijelu dobije primjerenu opskrbu kisikom i hranjivim tvarima te se pročisti od ugljičnog dioksida i nepotrebnih proizvoda metabolizma. Tri su glavne vrste krvnih žila.

1) Arterije su široke nepropusne krvne žile s debelim zidom i čine arterijski sistem. One odvode vensku krv iz srca prema plućima i arterijsku krv prema ostalim dijelovima tijela. Nose hranu stanicama putem arteriola (manjih arterija koje se granaju iz glavnih) i kapilara (one se granaju iz arteriola), a otpadne tvari nose u bubrege, pomoću kojih će se ukloniti iz krvi.

2) Vene su široke nepropusne krvne žile s prilično tanjim zidom od zida arterija i one čine venski sistem. One dovode vensku krv iz tijela i arterijsku krv iz pluća u srce. Sadrže zaliske koji sprečavaju povrat krvi zbog gravitacije, a čine ih spajajući venule (male vene) koje tvore spojene kapilare. Venska krv sadrži ugljični dioksid i otpadne tvari koje su putem kapilara skupljene iz tjelesnih stanica.

3) Kapilari su uske krvne žile s tankom stijenkom koje se granaju iz arteriola i tvore složenu mrežu. One su posrednici pri izmjeni tvari između krvi i stanica u tijelu, te pri izmjeni respiracijskih plinova u plućima. Dakle, one omogućuju da krv prijeđe iz arterija u vene, a i da voda, šećeri, aminokiseline i razne druge hemijske tvari prođu kroz njihove zidove u tkiva. Dužina, raspored i razgranjenost kapilara različiti su u pojedenim tkivima. Krv ne teče istodobno kroz sve kapilare, nego se one prema potrebi mogu otvoriti i zatvoriti.

Krv se sastoji od tekućeg dijela tzv. krvne plazme koje ima oko 3 litre ili 60% i krvnih tjelešaca kojih ima oko 2 litre ili 40%. Krvna tjelešca su krvne stanice, eritrociti i leukociti, i krvne pločice trombociti.

Krvna plazma je blijeda tekućina, a najveći dio nje čini voda (oko 90%) u kojoj su otopljene različite organske i anorganske tvari, oko 7% proteina, 1% raznih anorganskih soli i 0,1% glukoze. Među organskim tvarima najvažnije su bjelančevine plazme. U 1 litri plazme ima ih oko 73 grama. Te bjelančevine možemo svrstati u 3 velike skupine:

1) albumini – 45g/l – to su bjelančevine plazme s najmanjom molekulskom masom te su vrlo prikladne za održavanje koloidno – osmotskog tlaka. Osmotski tlak je vrlo važan jer

Krv je inače teška za probavu. Ona se fermentira unutar probavnog aparata i djeluje štetno po tjelesno zdravlje. Zato je vjeverom zabranjeno jesti meso uginulih životinja, jer bi to prouzročilo veliku štetu. Ono što se odnosi na krv odnosi se i na uginulu životinju. Njeno meso je štetno, pogubno i otrovno, pogubnost njenog otrova predstaviti ćemo na slijedeći način: Ako bi se npr. konju težine 700 kg. ubrizgala injekcija koja sadrži samo djelić od milionitog dijela krvi uginule životinje, prouzrokovala bi mu razjarenost. Stoga je islam strogo postavio uvjete žrtvovanja životinje, odnosno da bude zdrava, bez bolesti, kako ne bi naštetila onima koji budu konzumirali njeno meso.²⁹



Islam je naredio da
se poštuju uvjeti
žrtvovanja životinja!

održava protutežu hidrostatskom tlaku krvi koji stvara srce. Albumini se sintetiziraju u jetri i odatle se otpuštaju u krv. Sudjeluju u prijenosu raznih hormona i drugih tvari;

2) globulini – 25 g/l – važni su nositelji odbrane organizma u obliku različitih protutijela. Dije se na alfa, beta i gama globuline. Uloga alfa i beta globulina je slična ulozi albumina, a gama globulini su zapravo imunoglobulini (Ig), a to su molekule koje obavljaju odbrambene funkcije.

3) fibrinogeni – 3 g/l – veoma važne bjelančevine u procesu zgrušavanja krvi, te osiguravaju zaustavljanje krvi. Fibrinogeni pomoću trombocita stvaraju «mrežu» u kojoj se onda ulove eritrociti i nastaje ugrušak (tromb). Krv bez fibrinogena je defibrinirana. (krrv. (www.hr.wikipedia.org-op. prev.)

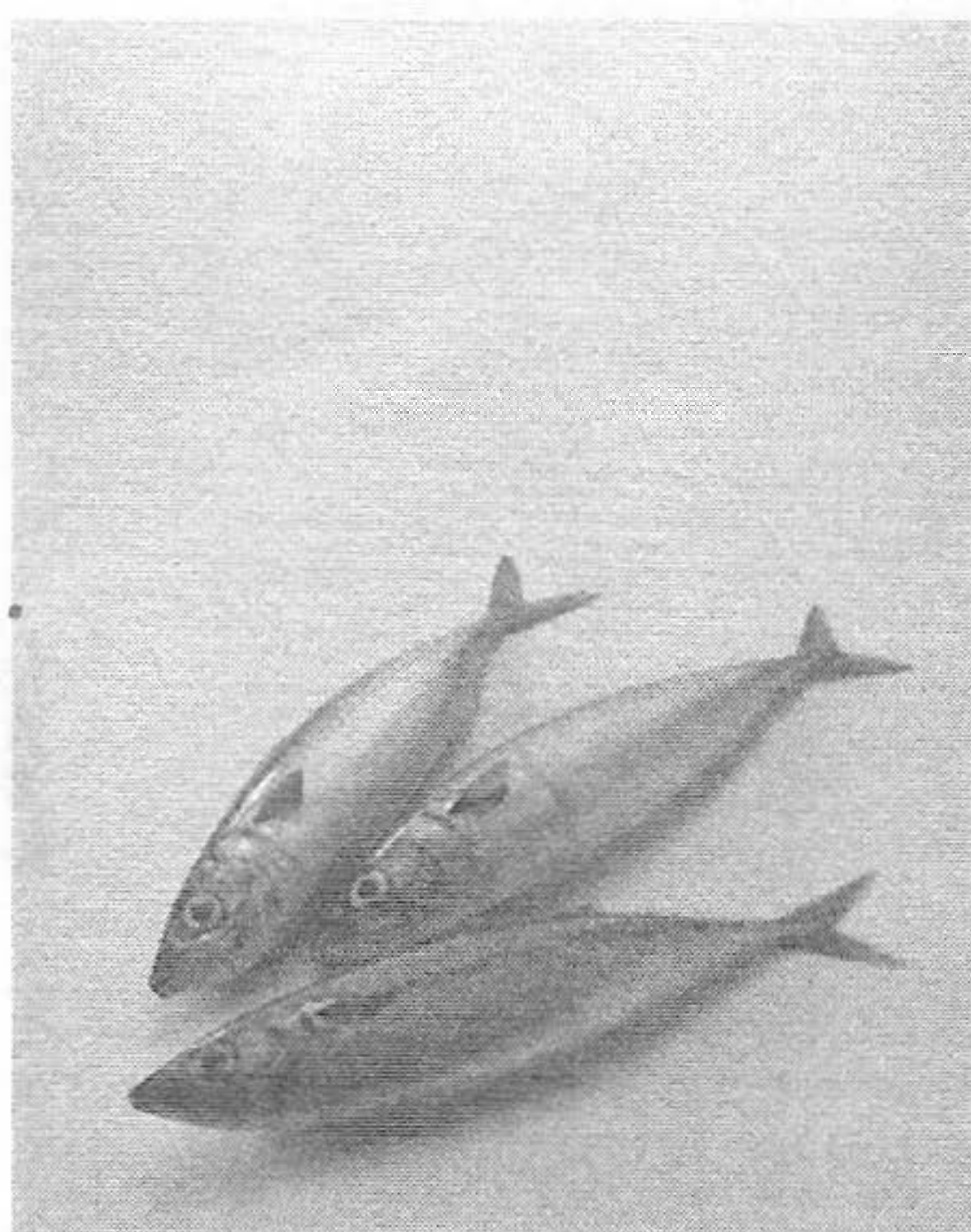
29 CD program *Enciklopedija Poslanikove medicine*, Nadnaravnost medicine u islamu, Krv i strv, uz određene dopune.

Ipak, Poslanik, a.s., izuzeo je meso dvije vrste životinja i dvije vrste krvi. U hadisu kojeg bilježe učenjaci, kao imam Ahmed i Ibn Madže u svom *Sunenu*, u Poglavlju o ishrani (br. 3305) od Abdullaha ibn Omera prenosi se da je Poslanik rekao: *“Dozvoljeno vam je meso dvije vrste uginulih životinja i dvije vrste krvi: meso uginulog kita i skakavca, i krv džigerice i slezene.”*

Pod riječju “hut” (kit) misli se na ribu općenito, jer se morski plodovi (svijet) ne kvare nakon uginuća zato što su još u vodi, dok skakavci nemaju krvi, te se zato i ne kvare i samim time nisu štetni.

U hadisu se naglašava da je krv džigerice i slezene dozvoljena, stoga što su to jedina dva organa u tijelu formirana od krvi, dakle to je zgusnuta krv, a ne u tečnom stanju, i u njima se ne stvaraju bakterije, osim ako se ostave neko vrijeme nezaštićeni.

3- RIBA I NJENA ULOGA U ISHRANI



Morske dubine
obiluju zdravom
hranom za čovjeka

Uzvišeni Allah kaže:

“A On je potčinio i more – da iz njega jedete meso svježe, i da iz njega nakit vadite kojim se ukrašavate. Ti vidiš lađe kako more sijeku da biste vi iz obilja njegova stjecali, i da biste zahvalni bili.” (En-Nahl, 14)

Dr. Dilaver Muhammed Sabir je detaljno obradio ovu temu u svojoj studiji u poglavlju koje govori o važnosti ribe u čovjekovom

voj ishrani, pri čemu se oslanjao na istraživanja izvrsnih učenjaka svjetskog renomea. On kaže:

“Da li u ribi postoje određene komponente koje koriste čovjeku dok ih konzumira?

Da, riblje ulje i meso ribe sadrže masne kiseline kao što je kiselina EPA (eikosapentanoična kiselina) označava se sa (w-3, 20:5) i DHA (dokosaheksaenoična kiselina), poznate kao OMEGA-3 masne kiseline.³⁰ Važnost ove masne kiseline ogleda se u tome što ona sasvim sigurno smanjuje nivo holesterola u krvi i uklanja ostale štetne masne tvari. Učenjaci su pojasnili djelovanje ove kiseline iz ribe. Ona ulazi u krvnu plazmu i sprečava formiranje TxA2, a to je komponenta koja pospješuje grušanje krvi, i prostaklatina PGI2.”



Riblji kavijar,
vrijedna i korisna, ali
skupa hrana

Ovaj učenjak navodi savremene studije koje potvrđuju sigurnu i nedvosmislenu povezanost između konzumiranja masnih

30 Nedostatak omega-3 masnih kiselina u prehrani može izazvati probleme s pamćenjem, ekceme kože, razna upalna stanja, alergije i dr. Od vremena kada je utvrđeno da Eskimi, koji konzumiraju isključivo meso i masnoću, ne oboljevaju od srčanog udara jer ih štite upravo masne kiseline popularno nazvane omega-3, pa do danas, stručna literatura o njihovim ljekovitim učincima popela se na nekoliko hiljada naslova i svakim se danom povećava. Ništa više nije upitno, osim najboljeg načina kako se njima redovno opskrbljivati.

Kada je riječ o ribi ili ribljem ulju, za procjenu kvalitete potrebno je u analizama gledati na dvije ključne omega-3 masne kiseline: sadržaj ugljika – C 20 : 5 EPA (eikosapentenska) i C 22 : 6 DHA (dokosaheksaene) masne kiseline. Treća je esencijalna C 18 : 3 ALA (alfa-linolna) i premda spada u omega-3 skupinu, ima je u ulju lanenog sjemena, a ne u ribljem ulju (osim u tragovima). U našim uvjetima, pod omega-3 masnim kiselinama podrazumijevamo zbroj EPA i DHA masnih kiselina. (www.maxispo rt.co.yu-op. prev.)

tvori i opasnih bolesti kao što su rak, tromboza, kardiovaskularne bolesti, dijabetes, krvni pritisak i plućne bolesti, dodajući tome nervna i psihička oboljenja. Prije svega, ove bolesti povezuje s progresijom masnih kiselina ω -6, koje imaju veliku ulogu u nastanku bolesti tumora u odnosu na druge nezasićene masne kiseline, dok kiseline ω -3, koje se nalaze u ribi, sprečavaju formiranje prostaklantina PGI₂, čime se otklanja u velikoj mjeri rizik od nastanka tih oboljenja.

Znanstvenici još uvijek predano istražuju i ostale koristi masnih kiselina EPA (eikosapentanoična kiselina), odnosno OMEGA-3 masnih kiselina u liječenju alergijskih bolesti i pospješivanju imuniteta.³¹ Dr. Dilaver također ukazuje na to da se već proizvode kapsule masnih kiselina ω -3 (Omega-3) za ljudsku upotrebu u liječenju i prevenciji određenih bolesti, a ujedno sadrže i vitamine A i D.³² Upozorio je da konzumiranje samo čistog ribljeg ulja može prouzročiti komplikacije čije nuspojave ne bi bile pohvalne.

31 Riblje i maslinovo ulje ublažavaju simptome artritisa. Maslinovo ulje pojačava blagotvorno djelovanje ribljeg ulja na smanjenje simptoma reumatoidnog artritisa. Istraživanja su pokazala da ove dvije vrste ulja polučuju bolje djelovanje ako se uzimaju zajedno nego ako se uzimaju pojedinačno.

U studiji objavljenoj u časopisu Nutrition ljekari su pacijente dobne skupine od 30 do 68 godina podijelili u tri grupe. Jednoj skupini su davali sojino ulje, drugoj omega-3 masne kiseline, a trećoj riblje ulje uz 10 ml maslinovog ulja dnevno.

Razvoj bolesti i simptomi mjereni su u jednakim intervalima tokom 24 sedmice.

Rezultati su pokazali da je u grupi sudionika koje je uzimala i riblje i maslinovo ulje došlo do značajog smanjenja boli u zglobovima, jutarnje ukočenosti i umora, jednako kao i poboljšanja u pokretljivosti i fleksibilnosti zglobova. (www.vitamini.hr-op. prev.)

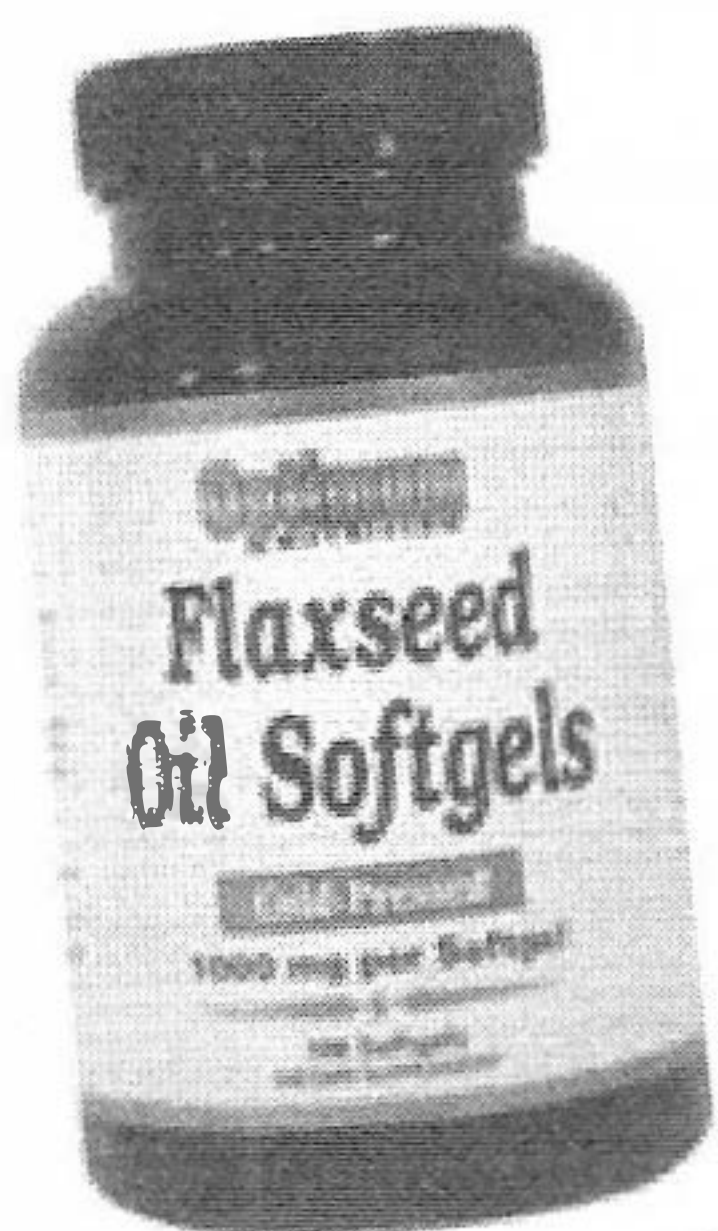
32 Danas se omega-3 masne kiseline redovno dodaju umjetnoj hrani za dojenčad, trudnicama i majkama dojiljama jer u uobičajenim namirnicama (osim morskih plodova) tih tvari jednostavno nema. Ako se ne dodaju, organizam ih sam ne može stvarati. Rezultat su simptomi deficitarnih stanja kao što su problemi s pamćenjem, tvrdokorni ekcemi kože, razna upalna stanja, alergije itd.

U istraživanju naučnika s University of Southern California dokazano je da trudnice koje imaju astmu, a tokom trudnoće konzumiraju ribu bogatu omega -3 masnim kiselinama, smanjuju i do 70% opasnost od rađanja djece koja će patiti od astme. Razlog je tome što omega-3 masne kiseline djeluju protuupalno, čime smanjuju rizik od pojave astme i alergija.

U istraživanju stručnjaka s Purdue University dokazana je hiperaktivnost u djece koja ne dobivaju iz hrane omega-3 masne kiseline, a vjeruje se da je i nasilje u školama samo jedan od simptoma toga deficita.

Objašnjenje je relativno jednostavno: centri za učenje i ponašanje građeni su od molekula u kojima normalno ima DHA. Ako postoji djelomičan ili potpun deficit DHA, mijenja se situacija u protoku informacija, a učenje je otežano. Istovremeno se mogu pojaviti promjene ponašanja jer je i mjesto gdje se stvara serotonin građeno od molekula masti u kojima dominira DHA.

Što se događa s transmasnim kiselinama iz hidrogeniziranih masnoća (npr. iz margarina)? One se vežu u molekulu na istim mjestima gdje se vežu i omega-3, a budući da ih tijelo ne prepoznaje, blokiraju kapacitet protočnosti. Upravo zbog tih spoznaja FDA je predložila da se sadržaj transmasnih kiselina deklarira na proizvodima. (www.zdravstvo.com / www.geocities.com-op. prev.)



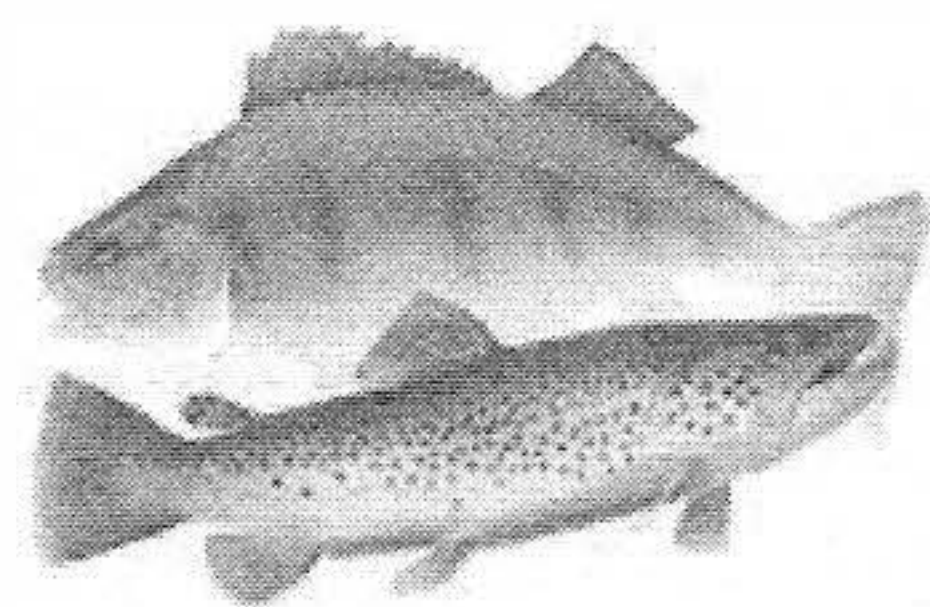
Kapsule sa Omega-3
masnim kiselinama

Ovaj se naučnik oslonio na mnoge studije koje je ujedno i objavio u svojoj knjizi *Nauka i nadnaravnosti (El-Ilm ve el-i'džaz)*, a preuzete su originalnim tekstovima iz časopisa *Moderna medicina Srednjeg istoka (Modern Medicine of the Middle East)*, objavljenim 1990. godine čija je tema uloga ribljeg ulja u liječenju i otklanjanju masnih tvari iz krvi.³³ Neka je slavljen Allah, Koji je milostiv prema Svojim robovima uputivši ih u važnost ribljeg mesa u njihovoj ishrani i životu.

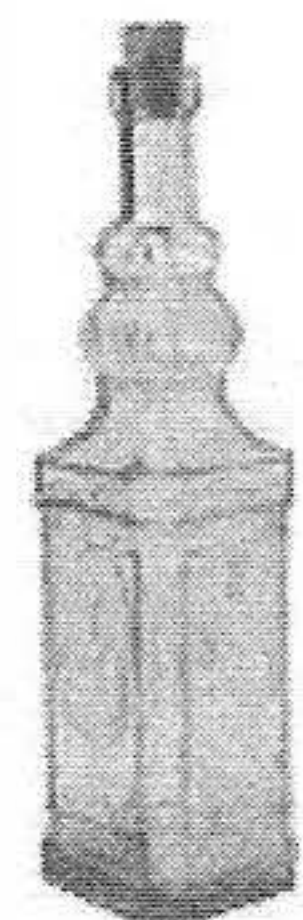
33 Kada je riječ o dnevnoj dozi omega-3 masnih kiselina, ne postoji dogovor naučnika, ali American Heart Association preporučuje da se dva puta sedmično konzumiraju masne ribe. Ipak, pacijentima s dokumentiranom bolesti srca preporuka je 1 gram dnevno DHA/EPA od masnih riba, a kada se radi o kapsulama ribljeg ulja, onda je preporuka 2 – 4 grama dnevno. Prevladava mišljenje stručnjaka da masna riba uvijek ima prednost pred pročišćenim ribljim uljem u kapsulama. Naravno, treba voditi računa sadrži li preparat vitamine A i D koji se mogu predozirati. (www.coolinarika.com) Populacija zapadnih civilizacija uglavnom unosi više nezasićene masne kiseline u obliku dugolančanih w-6 masnih kiselina, kao što je npr. linoleinska kiselina (C 18:2, koje se javljaju u biljnim uljima i životinjskim mastima. Istraživanja ćelijske membrane ove populacije, koja se sastoji od lipidne (masne) komponente pokazuje predominiranje u 6 masnih kiselina. Nasuprot tome, populacije koje uglavnom unose ulja riba dubokih mora inkorporiraju većinom višenezasićene w-3 masne kiseline u svoje membrane ćelija, što dovodi do smanjenja udjela w-6 masnih kiselina u ćelijskoj membrani. Tip i količina PUFA u ishrani utječe na strukturu ćelijske membrane. Ako su osigurane w-3 masne kiseline, one djelimično zamjenjuju w-6 masne kiseline u membranama većine ćelija: eritrocita, granulocita, trombocita, endotelijalnih ćelija, monocita i limfocita. Nadalje se mijenja omjer w-6/w-3 masne kiseline u korist w-3 u ćelijskim membranama organa pluća, mozga, jetre, slezene, mišića i crijevne sluznice.

Kao rezultat spomenutog, umjesto arahidonske kiseline AA, fosfolipidi ćelijske membrane otpuštaju EPA, što za posljedicu ima sintezu lipidnih medijatora sa različitom biološkom aktivnosti. (www.zdravstvo.com-op. prev)

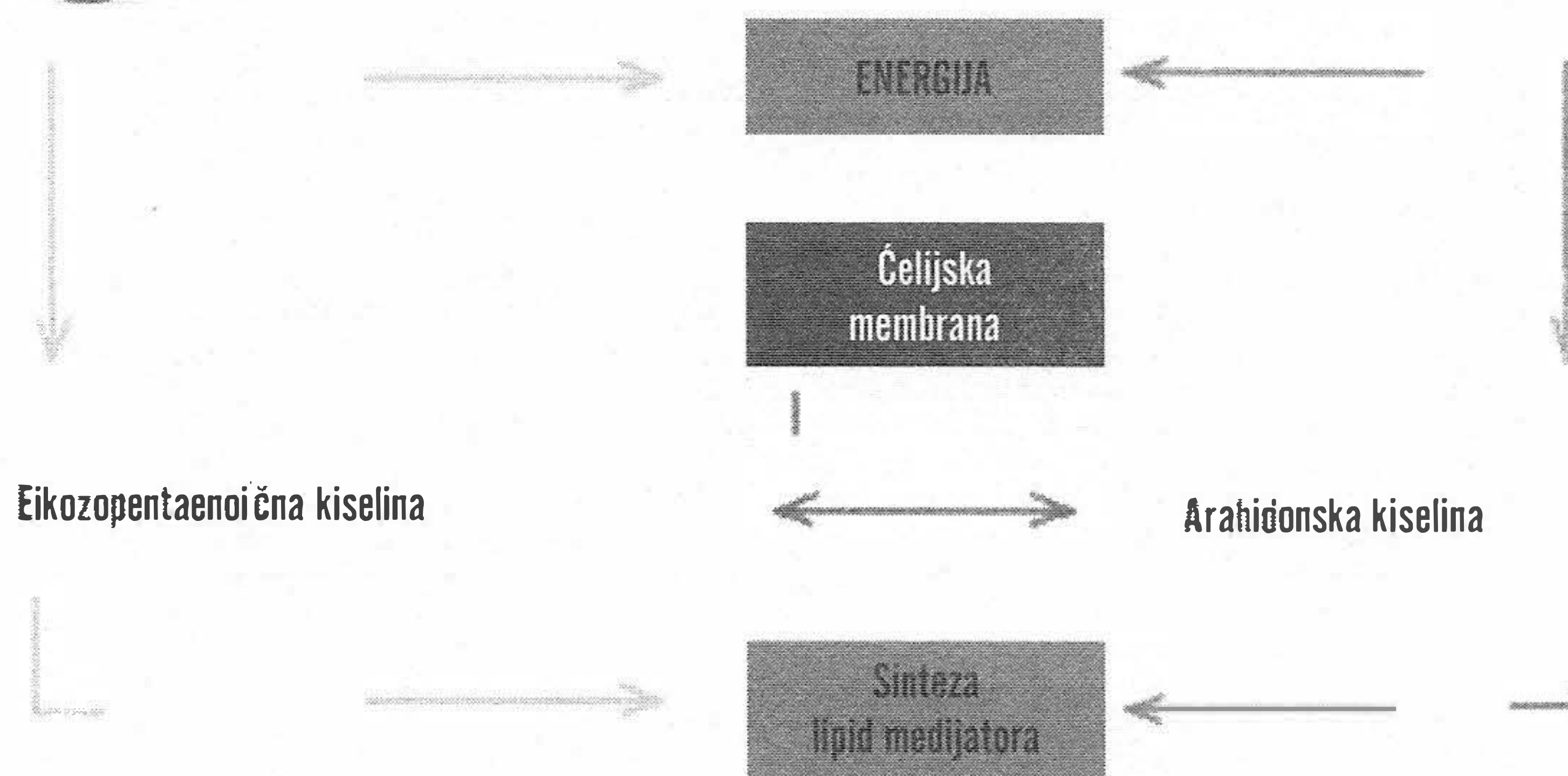
Omega - 3 masne kiseline



Omega - 6 masne kiseline



Riبلje ulje

Životinjske
masnoće i
Biljne masti

4- POGUBNOST ALKOHOLA³⁴

Riječ „hamr“ (vino) izvorno je u arapskom jeziku značila „prekriti posudu“; za ženu koja se prekrila velom kaže se da je

³⁴ Medicinski stručnjaci upozoravaju na direktnu vezu između upotrebe alkohola i sljedećih stanja i bolesti:

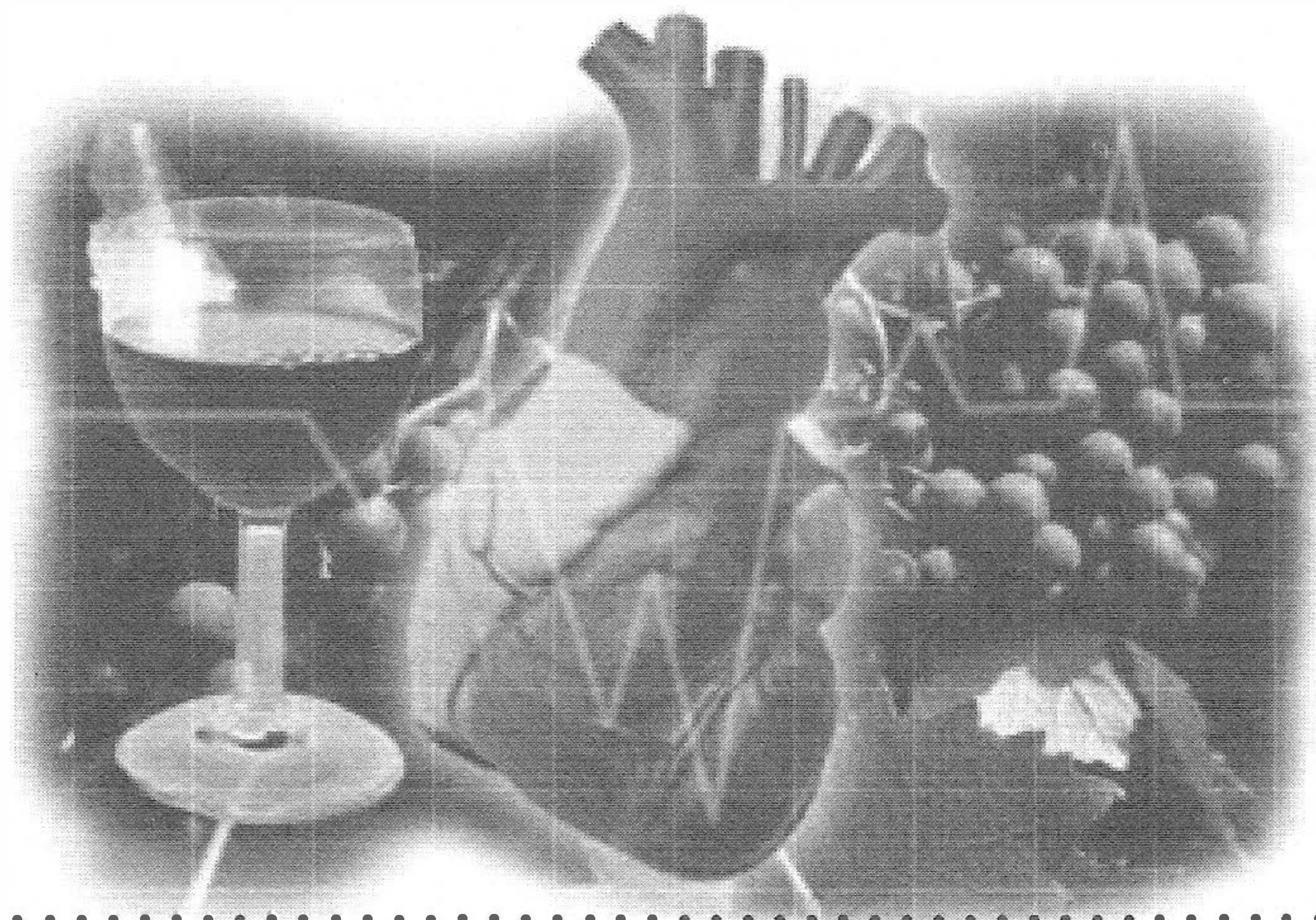
*ciroza jetre,
varikse jednjaka,
gastroezofagealni refluks,
alkoholni hepatitis,
kronični umor,
ketoacidoza,
osteoporoza,
giht,
rabdomioliza,
anemija,
bolne menstruacije,
manje trombocita,
više upala pluća,
oštećenja fetusa,*

*upala gušterače,
gastritis,
čir na želucu,
pad imuniteta,
veći rizik od side,
veći rizik od raka,
veći rizik od TBC-a,
debljanje,
manja kritičnost,
pad moralnosti,
stupor i koma,
trovanje i smrt,
fizička ovisnost,
saobraćajne nesreće,
epileptički napadi,*

*viši krvni tlak,
moždani udar,
srčane bolesti,
više holesterola,
više triglicerida,
manje šećera u krvi,
deficiti vitamina i minerala,
slabljenje seksualnih funkcija,
periferna neuropatija,
atrofija mozga,
propadanje malog mozga,
mentalne bolesti,
delirijum tremens,
smanjena sposobnost učenja,
pad pamćenja.*

Alkohol ima toliko štetnih učinaka na naše zdravlje, da je i krajnja preporuka SZO da se odbaci alkohol. Čak i umjereno korištenje alkoholnih pića je štetno i treba ga u potpunosti izbjegavati! (www.advent.hr-op. prev.)

stavila prekrivač. Kažu da je “hamr” vino dobilo ovaj naziv stoga što zavodi i opija um, a svaka materija koja “prekriva” pamet i “zaklanja je” smatra se opijajućom, bez obzira bila u krutom ili tečnom stanju.



Vino od grožđa - a
srce?

Dok ovosvjetsko vino oduzima pamet i od njega konzumator gubi razum izlažući se na taj nači mnogim pogibeljima, ono džennetsko vino lišeno je svih štetnih posljedica, jer ne sadrži materiju koja opija. Uzvišeni Allah kaže:

“Nema glavobolje od njega, niti će od njega gubiti razbora!” (Es-Saffat, 47)

Džennetsko vino ne opija i ne sadrži alkohol; njime se pamet ne pomućuje, niti od njega ima štete. S druge strane pak, sve ono što opija i uništava čovjekov um označava se pijanstvom. Ovo tvrdi i Er-Razi u djelu *Muhtar es-Sihah*.³⁵

Arapci su još u vrijeme džahilijeta, dakle prije pojave islama, pili vino u velikim količinama i gostili se njime. Vinu su dali oko stotinu imena, a mnoga od njih spomenuli su i u svojoj poeziji, opisujući ga zajedno s njegovim vrstama; potom su pjevali o čašama u koje se vino sipalo i opisivali su pijanke na kojima se ono točilo.

³⁵ Podrobnija pojašnjenja Er-Razijevog tumačenja pogledati u Glasniku Rijasetu IZ-e, uredio mr. Almir Fatić, br. 11-12, 2006.

Islamski pravnici označavaju vinom sve ono što opija i oduzima svijest, bez obzira da li se ono dobiva od voća (grožđe, hurme..), ili iz zrnevlja (pšenica, ječam..) ili iz meda, i bez obzira da li se kuhalo na vatri ili ne. Razlog zbog čega je islam zabranio vino jeste upravo njegovo opijajuće svojstvo.



Alkohol je neprijatelj
čovjekovog zdravlja

Postupnost zabrane vina (alkohola) u Kur'anu ogleda se u slijedećem:

prva faza: ukazivanje s distance na pogibeljnost vina, što se ogleda u riječima Uzvišenog Boga:

"A i od plodova palmi i loze pripremate opijajuće napitke, a i opskrbu divnu. U tome je zbilja znak za ljude pametne!" (En-Nahl, 67)

Ajet pojašnjava da opijanje nikako ne može biti lijepo već sasvim suprotno tome.

druga faza: neki vjernici pitali su Poslanika, a.s., o vinu i lošim posljedicama kojima su neki od njih bili pogođeni. Njegov eksplicitan odgovor ogledao se u tome da je štetnost vina veća od koristi (Buhari), stoga je odbacivanje vina prioritetnije. Ovo se očituje i u riječima Uzvišenog Allaha:

“Pitaju te o vinu i kocki. Ti reci: ‘U tome dvome grijeh je veliki a i neka korist za ljude! Ali, grijeh njihov veći je od koristi njihove!’” (El-Bekara, 219)

Nakon toga su se neki ashabi sustegnuli od konzumiranja vina, dok su ga drugi i dalje pili, obavljali su namaz u pijanom stanju ne znajući šta se uči tokom namaza i griješili pri učenju, tako da je uslijedila slijedeća faza gdje se zabranjuje vino i sve što opija.

treća faza: budnost i ustajanje povezani su s namazom. Pošto se namaz dijeli, tokom dana i večeri, na određeno vrijeme, naredba da se ne prilazi namazu ne odnosi se na osobu koja je budna, svjesna i prisebna, već se u njoj očituje zapovijed da se musliman sustegne od konzumiranja vina tokom većine dana kako bi bio u mogućnosti obaviti namaz. O tome Uzvišeni Allah kaže:

“O vjernici! Ne približavajte se namazu kada ste pijani, sve dok ne budete šta govorite znali, i kad ste neokupani, sve dok se ne očistite, osim ako putujete. A ako ste bolesni, ili ste na putu, ili je neko od vas obavio veliku nuždu, ili ste spolni odnos sa suprugama imali, a vode niste našli, tada rukama čistu zemlju dotaknite i lica vaša i ruke vaše potarite! Allah zbilja preko grijeha prelazi i On doista prašta.” (En-Nisa, 43)

Neki su pokušavali da piju vino prije namaza u vrijeme koje im je dostatno, kao što je vrijeme između jacije i sabah - namaza, tako da se u posljednjoj fazi u potpunosti zabranjuje vino;

četvrta faza: jasna i apsolutna zabrana, što se ogleda u ajetu Uzvišenog Allaha:

“O vjernici! Doista su vino, i kocka, i kumiri, i strelice za proricanje, ružne stvari, posao šejtanski! Svega toga se klonite, da biste postigli što želite. Šejtan samo hoće da među vas neprijateljstvo i mržnju ubaci vinom i kockom, i da vas od spominjanja Allaha i namaza odvрати, pa hoćete li vi s tim prestati?!” (El-Maida, 90-91)

Kada su ashabi čuli ova dva ajeta, rekli su: “Prestali smo, Gospodaru naš. Prestali smo, Gospodaru naš..”

Shodno ovome zapaža se da je zabrana konzumiranja alkohola muslimanima uslijedila nakon što je Poslanik, a.s., uspostavio principe vjere kod samih vjernika, otklonivši džahilijetske navike, učvrstivši stupove islamskog društva koje počiva na osnovama monoteizma u vjeri, jurisdikciji i upravljanju.

Prvi kur'anski ajet o vinu objavljen je u Meki, dok je drugi medinski, što znači da je ovaj propis svoju konačnu formu dobio nakon učvršćivanja principa islamskog društva.

Posljednji među navedenim ajetima (El-Maida, 90-91) obuhvataju nepobitne dokaze koji nedvosmisleno ukazuju na zabranu konzumiranja vina, a riječ je o sljedećim:

1- početak ajeta ogleda se u Allahovoj poruci vjernicima: **"O vjernici!"** Njime se opominje da će uslijediti vjerski propis i ukazuje se na pogubnost vina nakon samog poziva vjernicima. Taj propis je naredba kojoj su podložni samo oni kod kojih se vjerovanje ustabililo u srcima;

2- navode se pored vina (alkohola) i druge pogibelji koje se zabranjuju: **"kocka, i kumiri, i strelice za proricanje..."**

Međutim, vino je navedeno prije svih zbog svoje velike opasnosti i pogibelnih posljedica koje iz njega proizlaze;

3- vino se opisuje prljavim, što znači da je nečisto;

4- također se opisuje i kao **"šejtanov posao"**, a šejtan radi samo kako bi učinio vjernika zadovoljnim u nečasnim i zlim djelima;

5- slijedi kur'anska riječ **"svega toga se klonite"**, a to je opet najsnažnija forma kojom se zabranjuje. Ovom naredbom ukazuje se na obaveznost udaljavanja od vina, zatim da se ono ne konzumira, da se njime ne trguje i da se ne prisustvuje pijankama;

6- povezuje se uspjeh i pobjeda s odbacivanjem vina, jer bi sasvim sigurno neudaljavanje od alkohola prouzročilo štetu i propast;

7- pojašnjavaju se fizičko-psihičke pogibeljne osobine: **"neprijateljstvo i mržnja"**;

8- upozorenje i prijetnja onima koji ne napuste konzumiranje alkohola i sličnih grijeha, što se očituje u riječima Uzvišenog Allaha: **"Hoćete li vi s tim prestati?!"**;

9- potvrda da se alkohol mora napustiti, ali i ostale pogibelji, navode se u ajetu koji potom slijedi:

"I pokoravajte se Allahu, i pokoravajte se Poslaniku, i nek ste na oprezu! A ako leđa okrenete, znajte da je Poslanik Naš dužan samo da obznani." (El-Maide, 92)

10- riječi Uzvišenog Allaha:

"Ti reci: 'Gospodar moj zabranjuje razvratna djela, bila ona javna ili skrivena, i grijehenje, i nasilje bespravno, i da Allahu nekoga drugog vi smatrate ravnim, o čemu On dokaza nikakva objavio nije, i da o Allahu govorite ono o čemu znanja nemate!'" (El-E'raf, 33)

Također su navedena mnoga predanja u kojima se zabranjuje alkohol i pojašnjava njegova pogibeljnost za vjernika. Taberani navodi od Abdullaha ibn Amra da je Božiji Poslanik, a.s., rekao: *"Vino je izvor nereda, i najveći grijeh."*

Nesai u svom *Sunenu* navodi hadis Poslanika, s.a.v.s.: *"Vino je izvor prljavih djela."*

Tirmizi u svom djelu *Džami*, i Ibn Madže, u *Sunenu*, navode predaju od Enesa, r.a.: *"Poslanik je prokleo deset kategorija povezanih s alkoholom: onog ko ga pravi, ko ga traži, ko ga pije, ko ga nosi, onog kome se donosi, ko ga toči, ko ga prodaje, ko jede dobit od njega, ko ga kupuje, kome se kupuje."* Ebu Hurejre navodi da je Poslanik, a.s., rekao: *"Allah je zabranio vino i stjecanje koristi od njega, meso od krepane životinje i stjecanje koristi od njega, svinjsko meso i stjecanje koristi od njega."*

Ahmed, Hakim i Bejheki navode od Ibn Abbasa da je rekao: *"Čuo sam Poslanika, a.s., da je rekao: 'Došao mi je melek Džibril i rekao: 'Muhammede, Allah je prokleo vino i onog ko ga pravi, ko ga traži, ko ga pije, ko ga nosi, onog kome se donosi, ko ga prodaje, kome se prodaje, ko ga toči i kome se toči.''"*

Ahmed bilježi od Omera ibn el-Hattaba da je Poslanik, a.s., rekao: *"Onaj ko vjeruje u Allaha i ahiret neka ne sjedi za stolom za kojim se pije alkohol."*

Muslim, Ebu Davud i Tirmizi bilježe da je Tarik ibn Suvejd pitao Poslanika, a.s., o vinu, pa je Poslanik kazao da je ono zabranjeno, a Tarik mu reče: *"Ja ga smatram i lijekom"*, a Poslanik, a.s., reče: *"Ono doista nije lijek već bolest."*

Buhari navodi predanje koje se vezuje za Ibn Mesuda, a u kojem stoji da je Poslanik, a.s., rekao: *"Allah doista u onome što vam je zabranio nije dao lijek."*

Ahmed i Ebu Davud prenose predanje od Poslanika u kojem stoji da je rekao: *"Moj ummet će doista piti vino i nazivati ga raznim imenima."*

Buhari, Muslim, Ebu Davud i Nesai bilježe od Ebu Hurejre da je Poslanik rekao: *"Vino je sve ono što opija čovjekov razum."*

Najveća opasnost u konzumiranju vina i alkohola ogleda se u tome da se nervni sistem polahko navikava na alkohol, tako da određena količina utječe tako da se čovjek osjeća rasterećeno nakon umora, ili da osjeća užitek i zaboravlja brige, ali nije mu dostatna u svakom slijedećem konzumiranju, već osoba osjeća potrebu za konzumiranjem duplo veće količine od prethodne ili čak tri puta veće kako bi imala isti osjećaj što je na kraju dovodi do pijanstva. Znanost je dokazala da laže svako ko tvrdi da može umjereno piti alkohol tokom cijelog svog života. Vidljivo je da svi koji piju alkohol smatraju sebe umjerenim i da mogu održati sebe na ovoj umjerenosti tokom cijelog života. Odgovarajući na ovu zabludu reći ćemo: Udruženje za zabranu konzumiranja opojnih sredstava iz Njujorka objavilo je 1987. godine statističke podatke da od svakih deset osoba koje piju alkohol tri su potpuno odane alkoholu i smatraju se bolesnima u zdravstvenom i sociološkom pogledu. Sedmero preostalih podložno je pretjeranom opijanju više od jedan put, čime se izlažu mnogim problemima i poteškoćama tokom života.³⁶

³⁶ Alkoholom uzrokovana bolest jetre (ABJ) jedan je od važnijih uzroka smrti u SAD-u. Masna jetra, najčešći oblik ABJ je reverzibilan poremećaj, odnosno, stanje se može potpuno zaliječiti u slučaju da osoba prestane s trošenjem alkohola. Ozbiljniji oblik ABJ predstavlja alkoholni hepatitis, karakterističan stalnim upalnim promjenama i cirozom, koja je obilježena progresivnim ožiljkavanjem jetrenog tkiva. Oba stanja mogu biti fatalna, a opcije kod liječenja su vrlo ograničene. Tokom prošlih nekoliko godina znanstvenici su uveliko proširili spoznaje o mehanizmima kojima alkohol oštećuje jetreni parenhim.

Prevalencija alkoholne bolesti jetre (ABJ)

Otprilike se kod 10-35% alkoholičara razvije alkoholni hepatitis, dok se kod njih 10-20% razvija ciroza jetre (1). U SAD-u, ciroza je na 7. mjestu prema uzrocima smrtnosti kod osoba mlađe i srednje dobi. Otprilike 10 000-24 000 smrtnih slučajeva može biti pripisano konzumaciji alkohola, samo u SAD-u.

Kako alkohol oštećuje jetru?

Normalno funkcioniranje jetre esencijalno je za život i normalni metabolizam. Oštećenja jetre uzrokovana alkoholom ometaju normalne tjelesne metaboličke putove, da bi, u

Neki smatraju da vino ima prehrambene vrijednosti, međutim savremena nauka potvrđuje da vrijednost kalorija, koja proizlazi iz njegovog kuhanja, tijelo ne može da pretvori u energiju neophodnu da se njome koristi određeno vrijeme, jer je ova energetska vrijednost produkt oksidacije alkohola i štetno djeluje na onog ko pije alkohol budući da stvara kod njega osjećaj sitosti i gubljenje apetita, tako da može oboljeti od anoreksije.

Neki pak, prije svih nemuslimani, smatraju da vino otvara apetit, i ono je prisutno na njihovim trpezama. Međutim, savremena medicina odbacuje ovakva mišljenja, jer alkohol prisutan u vinu utječe na aktivnost crijeva, što dovodi do probavnih smetnji koje mogu pogodenog odvratiti od konzumiranja hrane.³⁷

Neki smatraju da alkohol pruža osobi tokom hladnih dana neku vrstu energije, međutim savremena medicina utvrdila je da konzumiranje alkohola nameće čovjeku osjećaj toplote određeno vrijeme, a potom se taj osjećaj gubi. Liječnici opisuju ovakve osjećaje i njihovo iščeznuće na način da alkohol dovodi do produženja cirkulacije krvnih sudova ispod površine kože, a time se

konačnici, alkohol uzrokovao i oštećenja ostalih organa. Brojni fiziološki mehanizmi, koji se razmatraju u narednim poglavljima, utječu na daljnju progresiju ABJ. Lijekovi koji utječu na ove mehanizme mogu spriječiti nastajanje nekih od komplikacija ABJ ili barem smanjiti ozbiljnost nastale bolesti

Metabolizam alkohola. Većina alkohola koji se popije metabolizira se u jetri. Međutim, tokom metabolizma alkohola, nastaju razgradni produkti (npr. acetaldehid), koji su otrovniji i štetniji od samog alkohola. Usto, skupina metaboličkih produkata, koje nazivamo slobodni radikali, mogu dodatno oštećivati jetrene stanice i potaknuti proces upale, oštećujući tako neke vitalne jetrene funkcije, poput procesa stvaranja energije. Tijelo ima prirodnu odbranu protiv slobodnih radikala (npr. antioksidanti), međutim oni mogu biti inhibirani konzumacijom alkohola, što vodi do pojačanog oštećivanja jetrenog parenhima. (www.medicina.hr-op. prev.)

³⁷ Popijeni alkohol putem krvi dospijeva bukvalno do svakog dijela našeg tijela. Među prvima strada jetra. Oštećenje jetre može biti od blagog, preko uvećane i masne jetre, pa sve do ciroze, neizlječive i smrtonosne bolesti. Usljed stalnog iritirajućeg djelovanja alkohola na sluzokožu želuca i dvanaestopalačnog crijeva može nastati čir, koji, ako se ne prekine dalja konzumacija, može probiti zid želuca ili se na tijelu čira može razviti tumor. Česta je posljedica i zapaljenje gušterače (pankreatitis), koje prate neizdrživi bolovi i visoka smrtnost, a kao posljedica može da se razvije šećerna bolest, koja sama po sebi stvara nove tegobe. Alkohol djeluje i na kardiovaskularni sistem, te većina alkoholičara boluje i od povišenog krvnog pritiska, dok se kod pojedinih javlja i popuštanje i slabljenje srčanog mišića. Najosjetljiviji na djelovanje alkohola su nervi. Usljed alkoholnog oštećenja nerava mogu nastati: sljepilo, impotencija, bolovi i trnjenje u nogama, koje se može produbiti sve do nemogućnosti hoda. Spisak oboljenja se, nažalost, ne zaustavlja na ovome. Jednostavno, gotovo da ne postoji organ u tijelu na koji alkohol nema djelovanja. (www.herbateka.com-op. prev.)

velika količina krvi probija do površine kože, tako da se koža pojavljuje crvenom, kao što je to slučaj s licem. Krv prenosi tijelom određenu količinu unutrašnje toplote, to je ona toplota koju na početku osjeća onaj ko pije, a u narednim minutama ova toplota izlazi kroz površinu kože, konzument osjeća hladnoću i drhti na hladnom zraku.



Neki pak smatraju da alkohol pruža snagu za aktivnost i pokreće um, međutim savremena medicina tvrdi sasvim suprotno. Alkohol nakon konzumiranja pruža osjećaj aktivnosti, širi moždane ćelije i pospješuje protok krvi do mozga, međutim dinamičnost i aktivnost odmah se gubi i iščezava, dolazi do inercije i tromosti, pod čiji utjecaj padaju centri za pamćenje, ponašanje, koncentraciju, aktivnost i drugi centri mozga, tako da konzument postupa neprimjereno, bunca, halucinira gubeći pri tome moć nad svojom ravnotežom i postupcima. Povećan postotak alkohola u krvi negativno utječe na disajni centar u mozgu, dolazi do mogućeg potpunog začepljenja, a mogućnost smrti je vrlo vjerovatna.

Neki tvrde da alkohol širi krvne sudove i stoga je koristan srčanim bolesnicima, ali savremena medicina tvrdi da alkohol iako širi krvne sudove ispod kože, on negativno djeluje na koronarne

arterije koje se začepljuju usljed protoka masnih tvari kroz njih. Alkohol usljed povećanog protoka igra veliku ulogu i samim tim prouzrokuje konzumentu stenokardiju, a nerijetko i astmatičnost srčanog mišića.

Savremene medicinske studije potvrdile su da postojanje 1% alkohola u krvi dovodi do povećanog lupanja srca, tako da srčani bolesnik prividno osjeća poboljšanje, postaje dinamičan i aktivan u svojim svakodnevnim poslovima, ali zbog toga postoji bojazan da umre usljed iscrpljenosti.

Neki smatraju da vino pomaže u izmokravanju bubrežnog kamenca, međutim savremena medicina potvrđuje da konzumiranje alkohola štetno djeluje na bubrege. Iako alkohol ima veliko djelovanje na hipofizu i pomaže u izmokravanju, ipak time se tijelo ne oslobađa viška soli, gasova i bubrežnog kamenca, jer alkohol dovodi do povećane koncentracije masnoća u krvi, tako da bubrezi postaju preopterećeni i ne mogu da se oslobode masnih tvari, što predstavlja smrtnu opasnost.

Savremene studije također konstatiraju da konzumiranje alkohola povećava mogućnost mnogih oboljenja kao što su: lomljivost kostiju, srčane bolesti, bolesti krvnih sudova, infarkt i moždani udar, bolesti probavnog i nervnog sistema itd.

Istraživanja pokazuju da je konzumiranje alkohola pogibeljno i za društvo i najistaknutiji razlog uništavanja porodice, izopačenost maloljetnika; ono je uzrok povećanom broju nezaposlenih, zločina, saobraćajnih udesa itd. Psihičke posljedice usljed konzumiranja alkohola ispoljavaju se u gubljenju memorije, rastresenosti, glavobolji, mučnini, potištenosti, povišenosti šećera, epilepsiji, emocionalnom nemiru, uznemirenosti, ovisnosti o konzumiranju, zaboravnosti, ludilu, tuberkulozi, halucinacijama, drhtavici...itd.

Istraživanja pokazuju također da postoji štetno djelovanje na unutrašnji tjelesni aparat: probavni sistem, respiratorni sistem, krvotok, mokraćni sistem, nervni sistem, endokrine žlijezde (hormonska), na kožu, oči, uši, izobličavanje zametka...itd.

I na kraju, učenjaci spominju pet općih načela vrijednih za svakog čovjeka, a to su: vjera, život, razum, potomstvo i imetak.

Kada ne bi bilo vjere, onda ne bi trebala niti kazna niti nagrada, a ako ne bi bilo čovjeka, ne bi imao ko da vjeruje, ako bi pamet bila upropaštena, Božija zapovijed ne bi se imala na koga osloniti, ako bi potomstvo iščezlo, nestalo bi i života, ako bi se imetak uništio, život bi bio nemoguć.

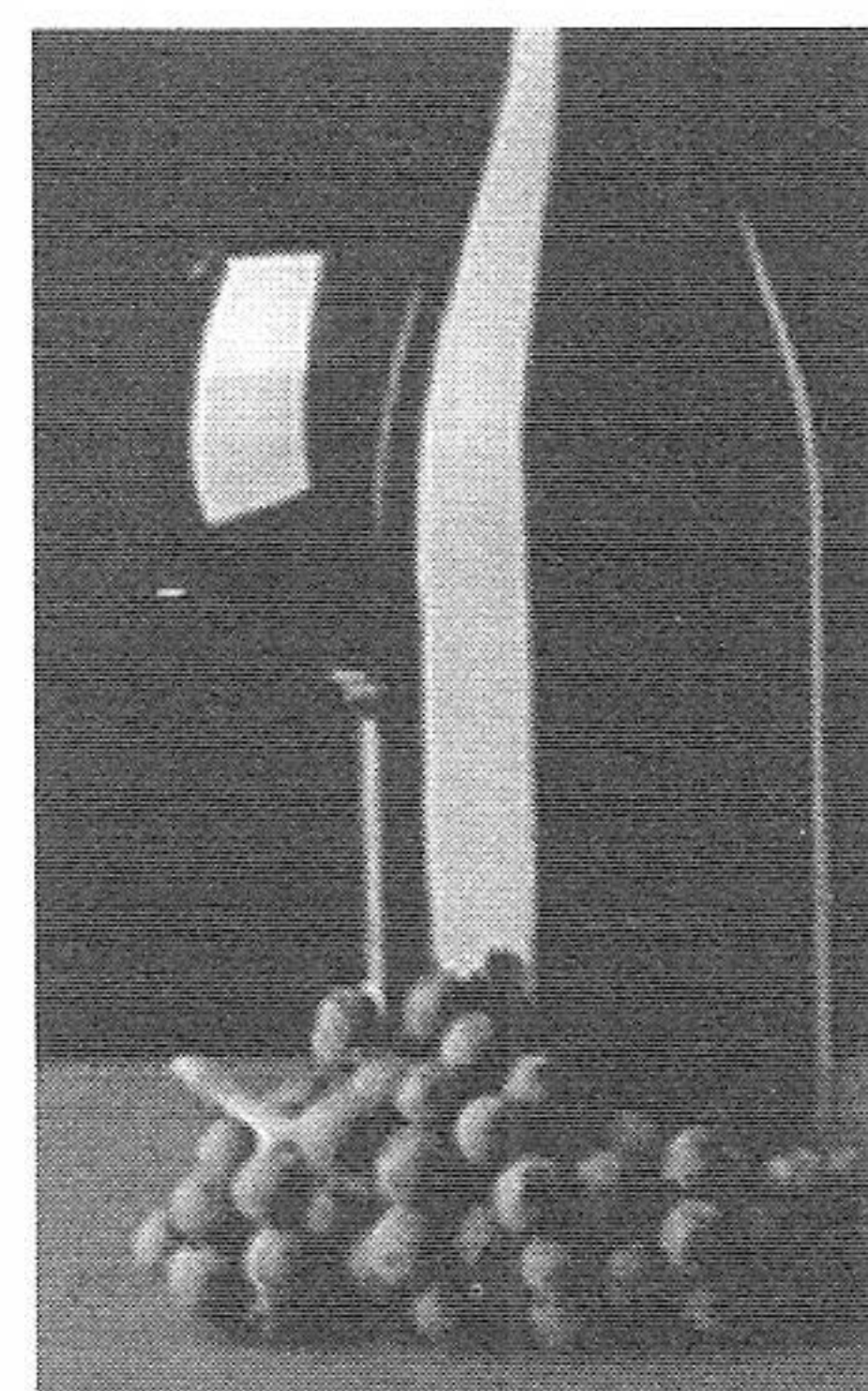
Stoga, islam apelira na ovih pet načela i uspostavlja propise koji ih održavaju, ali i kazne koje podstiču i obuzdavaju onoga ko bi htio da ih prekorači. Ne postoji nijedan grijeh koji negativno utječe na ovih pet načela u isto vrijeme kao što to čine alkohol i njemu slična opojna sredstva. Čovjek u pijanom stanju gubi svaki osjećaj realnosti, ali i dostojanstvo, te čini strašne zločine, uništava imetak i potomstvo, jer u opijenom stanju on ruši ovih pet neophodnih principa.

Stoga je najbolji način onaj islamski, koji zabranjuje alkohol; čak ne postoji niti jedno zakonodavstvo na svijetu koje bi odgovaralo ovom islamskom; ono se ne zaustavlja samo kod zabrane, već ide i dalje, a to je da se niko ne približava alkoholu, odnosno da se čovjek potpuno kloni ovog zla. Shodno ovome, neophodno je biti na oprezu i u strogoj predostrožnosti kako bi se zatvorio svaki put približavanja ovom velikom grijehu.³⁸

Ako se osvrnemo na ostale religije, zapaziti ćemo da je i Isa, a.s., zabranio opijanje, odnosno alkohol riječima: "Ne opijajte se jer je u vinu (alkoholu) propast." Međutim, dokaz kršćana o dozvoljenosti alkohola jesu riječi Isaa, a.s.: "Jedite ovaj hljeb, to je moje meso, i pijte ovo piće, to je moja krv." Riječ "šerab" (piće) pogrešno je prevedena iz sirjačkog u engleski riječju vino (wine), a u arapskom jeziku je to "nebiz" dok riječ "šerab" u arapskom označava sok od grožđa koji nije prevrio.³⁹

³⁸ *Vječne mudžize*, I dio, medicinske nauke, CD program, 1998.

³⁹ Diskusija uvaženog učenjaka Ahmeda Didata s američkim svećenikom pred velikim američkim gledateljstvom u programu prikazanom osamdesetih godina. Tom prilikom uvaženi učenjak je opovrgao njihove tvrdnje.



5- KORISNOST POSTA

Preventivno zdravlje u islamu liječnici u današnje vrijeme označavaju najboljom prevencijom od pogibelnih bolesti prije negoli se one pojave. K tome možemo dodati i ono što smo naveli, a to je da čista vjera zabranjuje svako djelovanje ako u njemu nema koristi i zaštite od bolesti.

Kur'an i sunnet naređuju da se čovjek zaštiti od bolesti, dok Poslanik, a.s., npr., opominje da prekomjerno konzumiranje hrane dovodi do mnogih problema. On ljutito ukazuje na prekomjerno jedenje. Poslanik zabranjuje proždrljivo gutanje naređujući da se hrana sažvaće, potom zapovijeda da se jede desnom rukom, ispred sebe, pomoću tri prsta, dok su predislamski Arapi jeli cijelom šakom.

Post koji je islam propisao neophodan je odmor za probavni sistem. Post je danas postao najsavremenijim sredstvom u liječenju crijevnih oboljenja, gojaznosti ili pretilosti, dijabetesa, nefritisa (upale bubrega), srčanih oboljenja, artritisa. Post je preventiva i zaštita od svih bolesti za zdrave, a za bolesne je koristan lijek.⁴⁰

U knjizi *Islamskim zakonodavstvom ka sreći*, autora Ahmeda Muhjida Ismaila, nalazimo o postu⁴¹ slijedeće navode:

“Francuski ljekar Kalpa kaže: ‘Za 90% bolesti uzročnik je opijanje alkoholom koji se konzumira s jelom i prekomjerno konzumiranje hrane, a poznato je da muslimani smatraju kako je stomak izvor bolesti, dok je zaštita stomaka njegov najbolji lijek. Zato nije potrebno dodati ovoj mudrosti niti jednu riječ i smatram da je islam sažeo savremenu medicinu ovom savršeno lijepom izrekom.’

Liječnik i profesor Benedikt kaže: ‘Griješi svako ko misli da

⁴⁰ *Medicinska enciklopedija*, Nadnaravnost medicine u islamu, Post.

⁴¹ Pogledaj djela Abdurezaka Nufela o postu i namazu te njihove nadnaravne odlike.

čovjek nije jeo ako se sustegne od hrane, jer se tijelo u toku posta hrani, a prvo što troši jesu masne tvari skoncentrisane u svakom tijelu, dok se masne naslage oko srca i drugih dijelova tijela tokom posta otapaju... Kada čovjek posti, s lica mu nestaju bubuljice i slične odlike koje su produkt prekomjerne hrane u stomaku. Post pospješuje aktivnosti srca, on čini krv čistom, ista stvar je i sa slezenom, bubrezima i žuču, koji dobivaju snagu tokom posta.⁴²

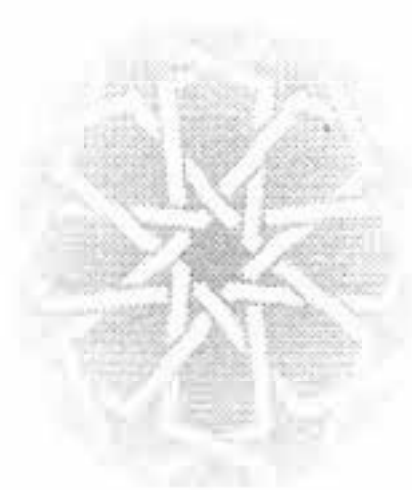
Fascinantna stvar jeste i to da mozak nije pod utjecajem posta tako da se ne troši, već, suprotno tome, on biva snažniji. Ista je stvar i sa srcem...' Liječnik Anton Sankler kaže: 'Onaj ko posti svake godine, post ga zdravstveno podmladi deset godina, a tokom ovog perioda koji čovjek posti on stječe snagu, pouzdanje i vitalnost, zdravlje mu se odmah poboljšava, smanjuje se postotak holesterola u masnim tvarima koje su uzrok svih srčanih začepjenja i osnova bolesti srca u cijelom svijetu.' Na kraju on konstatira: 'Post je osnova života i osnova vječne vitalnosti.'"⁴³

Vijeće znanstvene nadnaravnosti u Kur'anu i sunnetu pri Islamskoj svjetskoj organizacija RABITA izdalo je knjigu o naučnoj nadnaravnosti posta i njegovih principa. Također, zapaženu studiju uradio je i prof. dr. Ahmed el-Kadi, profesor na Islamskom medicinskom institutu za edukaciju i istraživanje na Floridi, SAD, u časopisu *Nadnaravnost nauke*, br. 5, str.6-9.

42 Shodno hadisu Božijeg Poslanika, a.s.: "*Postite pa ćete biti zdravi*", dr. Muhamed es-Sekar Id, specijalista medicinskih znanosti, uradio je opsežnu studiju u kojoj je izložio rezultate svog istraživanja; između ostalog, da post pomaže u liječenju mnogih bolesti; kardiovaskularnih, dijabetesa, kožnih oboljenja, stomačnih bolesti, pospješuje psiho-fizičku aktivnost itd.

43 Novine *Er-Rej el-Iraki*, god. I, 1999, br. 6 str.7.

Č e t v r t o p o g l a v l j e



ULOGA HIGIJENE U OČUVANJU ZDRAVLJA

Ne postoji vjera, sistem niti zakon koji potencira čistoću jela, odijevanja i tijela kao što je slučaj s islamom. To se smatra i segmentom vjerovanja u Allaha, jer je Allah lijep i voli ljepotu, plemenit je i voli plemenitost, a higijena ili čistoća su odlike stanovnika Dženneta, zato je vrlo bitno da one budu najvažnije svojstvo svakog vjernika.

Ovdje ćemo se dotaći nekih vidova čistoće na tijelu koji proizlaze iz potrebe da musliman bude pri abdestu tokom cijelog dana zato što se na taj način štiti od šejtana, a ako bi ga sustigla smrt, bit će to u potpunoj čistoći.

Govorit ćemo o kupanju i pranju nakon obavljanja nužde, također o abdestu i postupcima od kojih se sastoji, kao što su ispiranje usta, ispiranje nosa, čišćenje ušiju, pranje ruku i nogu itd.

1- ABDEST

Koža je najveći organ tijela i formira 15% od njegove ukupne težine. Sastavljena je od različito nanizanih slojeva, a na njoj se

nalaze žlijezde za izlučivanje znoja, žlijezde za masnoću, kosa i nokti. Ona ima dinamične funkcije, što je vrlo bitno za zaštitu tijela i očuvanje potkožnih tkiva i organa. Tjelesna toplota reguliše se putem znojnih žlijezda i površinskih krvnih sudova, što omogućava tijelu da ima osjećaj za bol, toplotu, hladnoću putem nervnih zvršetaka, dok se voda i neke nečistoće izbacuju putem znojnih žlijezda. Također, masna tvar koja se izlučuje iz masnih žlijezda odgovorna je za formiranje vitamina D važnog za liječenje rahitisa. Pošto je koža izložena vanjskoj sferi utjecaja, jer nosi nečistoće, prašinu i slične naslage, njene se pore zatvaraju, što dovodi do rijetkih, ali i općepoznatih bolesti, dok je njena funkcionalnost bitno otežana. Abdest je propisan kao stroga dužnost riječima Uzvišenog Allaha:

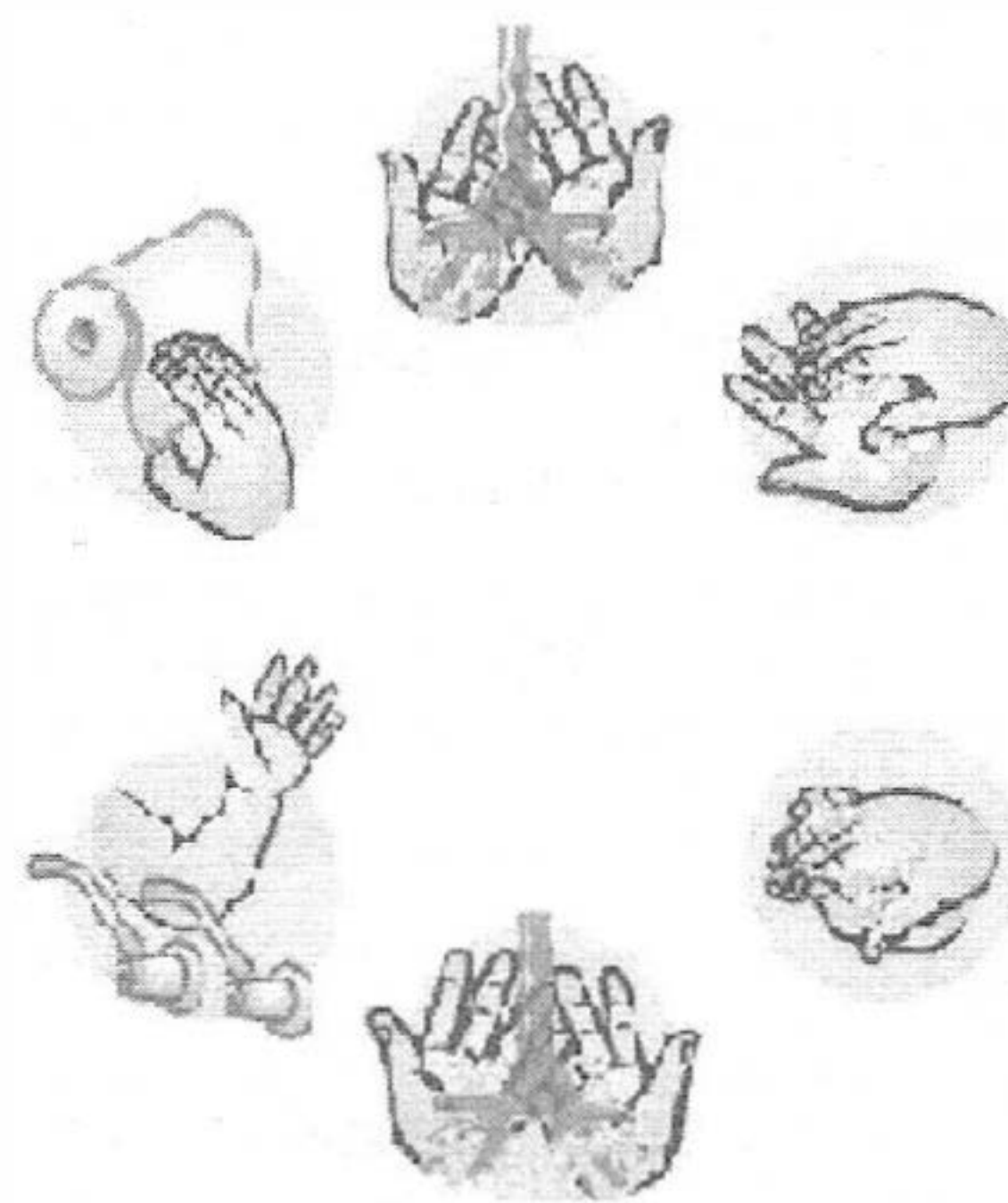
“O vjernici! Kad namjeravate da namaz obavite, vi lica svoja umijte i ruke svoje do iza lakata operite, glave svoje vi potarite, i noge svoje do iza članaka operite! A ako ste neokupani, vi se okupajte. A ako budete bolesni, ili budete putovali, ili budu neki od vas prirodnu potrebu izvršili, ili sa ženama svojim spolni odnos imali - a vode niste našli - tad tejemum uzmite rukama svojim čistu zemlju dotičući i njima preko lica i ruku svojih prelazeći! Allah ne želi da vam ikakve teškoće učini, već želi da vas očisti i blagodat Svoju prema vama upotpuni, da biste tako vi zahvalni bili!” (El-Maida, 6)

Božiji Poslanik, a.s., kaže: *“Čistoća je pola vjere.”*

Poslanik je propisao ispiranje usta, nosa, pranje ušiju i prednjeg dijela kose i vrata, te pranje svakog dijela tijela tri puta.

Lice, kako je poznato, predstavlja ogledalo svakog čovjeka, a njegovim pranjem odstranjuju se prašina i bakterije, s očiju se odstranjuju trahomske bobice, i na taj se način sprečava zarazna bolest očiju, potom krmeljivost itd., tako musliman izgleda oza-renog i svježeg lica. Božiji Poslanik, a.s., kaže: *“Allah je lijep i voli ljepotu.”*

Postupak higijenskog pranja ruku

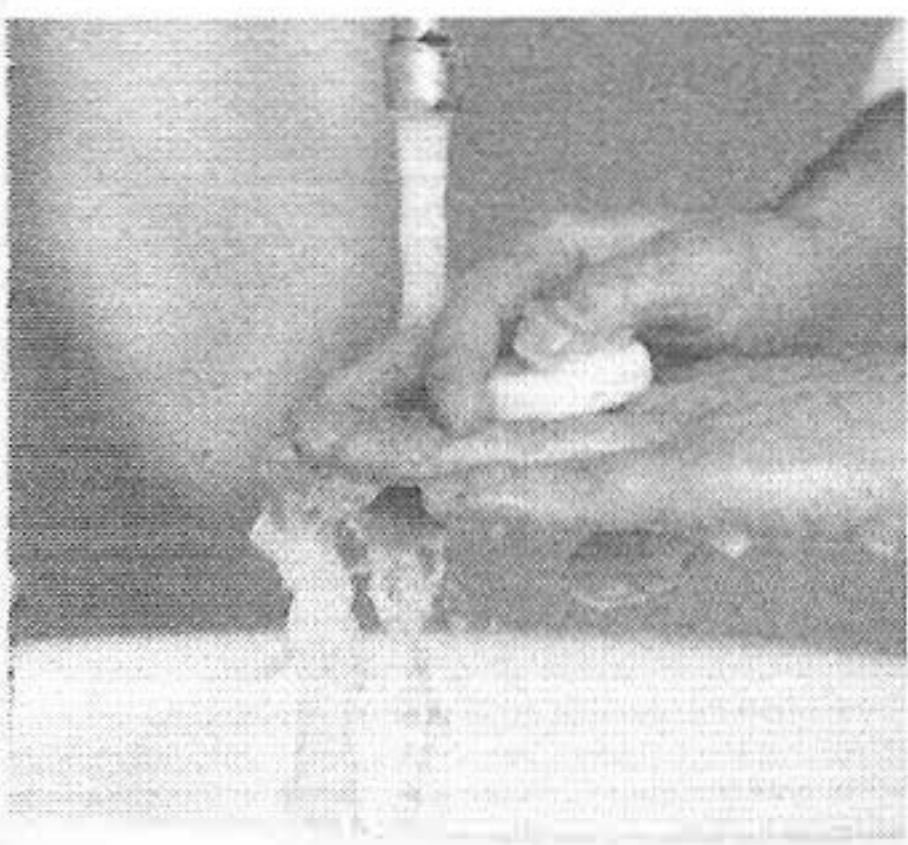


- Skinite prstenje i ostali nakit.
- Ruke namočite u tekućoj, po mogućnosti toploj vodi.
- Ruke nasapunajte sapunom (bolje je koristiti tekući sapun, no ako koristite običan sapun, pripazite da je na podlozi s koje se voda može ocijediti); dobro istrljajte cjelokupnu površinu ruku: dlanove, nadlanice, površine kože između prstiju, područje ispod noktiju, kožu zapešća, u trajanju 30 sekundi.
- Isperite cjelokupnu površinu kože ruku (šake i zapešće) pod tekućom (toplom) vodom
- Osušite, obrišite ruke. Ako koristite pamučni ručnik, on treba služiti samo za brisanje ruku i često se mora mijenjati, a ne smije ga koristiti druga osoba. Ako perete ruke u javnom toaletu (u restoranu, kafiću, trgovini i sl.), ruke osušite papirnatim ručnikom, slavinu zatvorite papirnatim ručnikom, izbjegavajući kontakt oprane kože ruku sa slavinom. Upotrebljeni papirnati ručnik bacite u koš. U takvim toaletima ruke se mogu, umjesto brisanja papirnatim ručnikom, osušiti na aparatu s toplim zrakom. Pri izlasku iz toaleta, izbjegavajte rukama dodirivati okolne površine.

• Pranjem otkrivenih dijelova, odnosno odstranjivanjem prašine i prljavštine, uklanjaju se i naslage i bakterije kojima su zaprljane ruke, dodirrom ili uzimanjem prljavih stvari, naročito nakon obavljanja prirodne nužde. To podrazumijeva i čišćenje nokata, čime se sprečavaju pogubne posljedice. Naime, otklanjanjem crnila ispod nokata otklanjaju se sitna jajašca i bakterije koje se mogu naći na djeliću desetine milimetra i koje mogu uzrokovati svrab i druge bolesti. Kada jedemo hranu ili se rukujemo s nekom osobom čije su ruke zaprljane ovim bakterijama, njihova jajašca mogu dospjeti u naš probavni sistem i razmnožiti se.⁴⁴

44 Zašto je higijena ruku važna? Pravilna i redovna higijena ruku, odnosno redovno pranje ruku dobar je, jednostavan i jeftin način sprečavanja širenja mnogih zaraznih bolesti koje se mogu prenijeti nečistim rukama kao što su obična prehlada, gripa, infektivni proljevi, zarazna žutica.

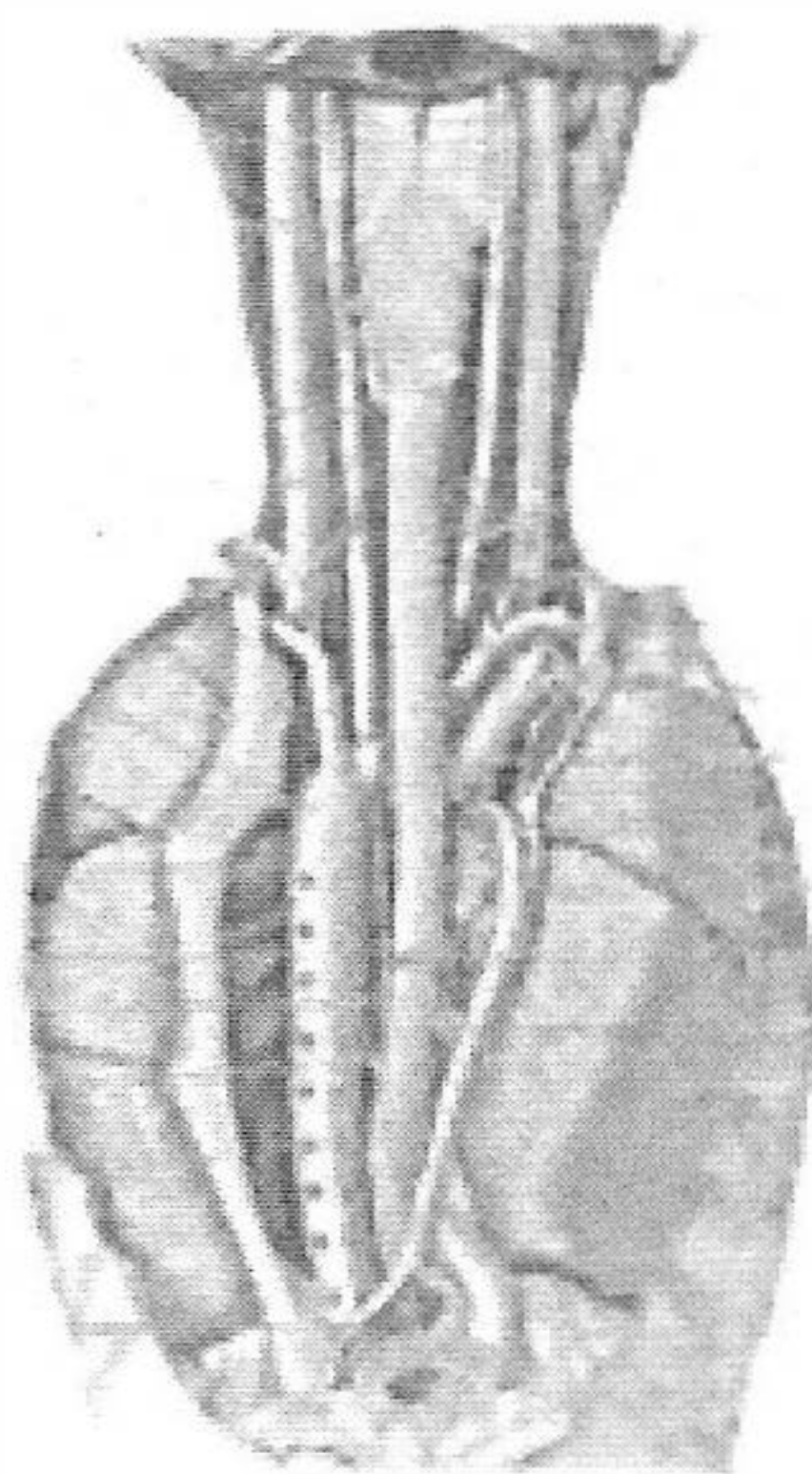
Sredinom 19. st. dr. **Ignaz Phillip Semmelweiss**, porijeklom Mađar, otkrio je važnost



Higijena ruku – važna
mjera prevencije
infekcije

Ispiranje usta ima mnogobrojne koristi jer su usta ulazna kapija mnogim stomačnim bolestima. U njima se nakupljaju virusi i bakterije raširene u zraku koje, kada se razmnože izazivaju pogubne posljedice, a razmnožavaju se zahvaljujući ostacima hrane koja se nalazi na desnim i između zuba. Ovdje je naročito riječ o hrani koja sadrži u sebi škrob i šećer i prouzrokuje neprijatan zadah u ustima i zubima, usljed čega dolazi do kvarenja zuba, upale desni i gnojenja.

Samo ispiranje usta vodom djelotvornije je od bilo koje paste za zube, naročito ako se ponavlja nekoliko puta na dan. Naveli smo u Knjizi o obilju koristi misvaka koji pruža ustima ugodan miris, o čemu su navedeni i hadisi kojim se podstiče na upotrebu misvaka.

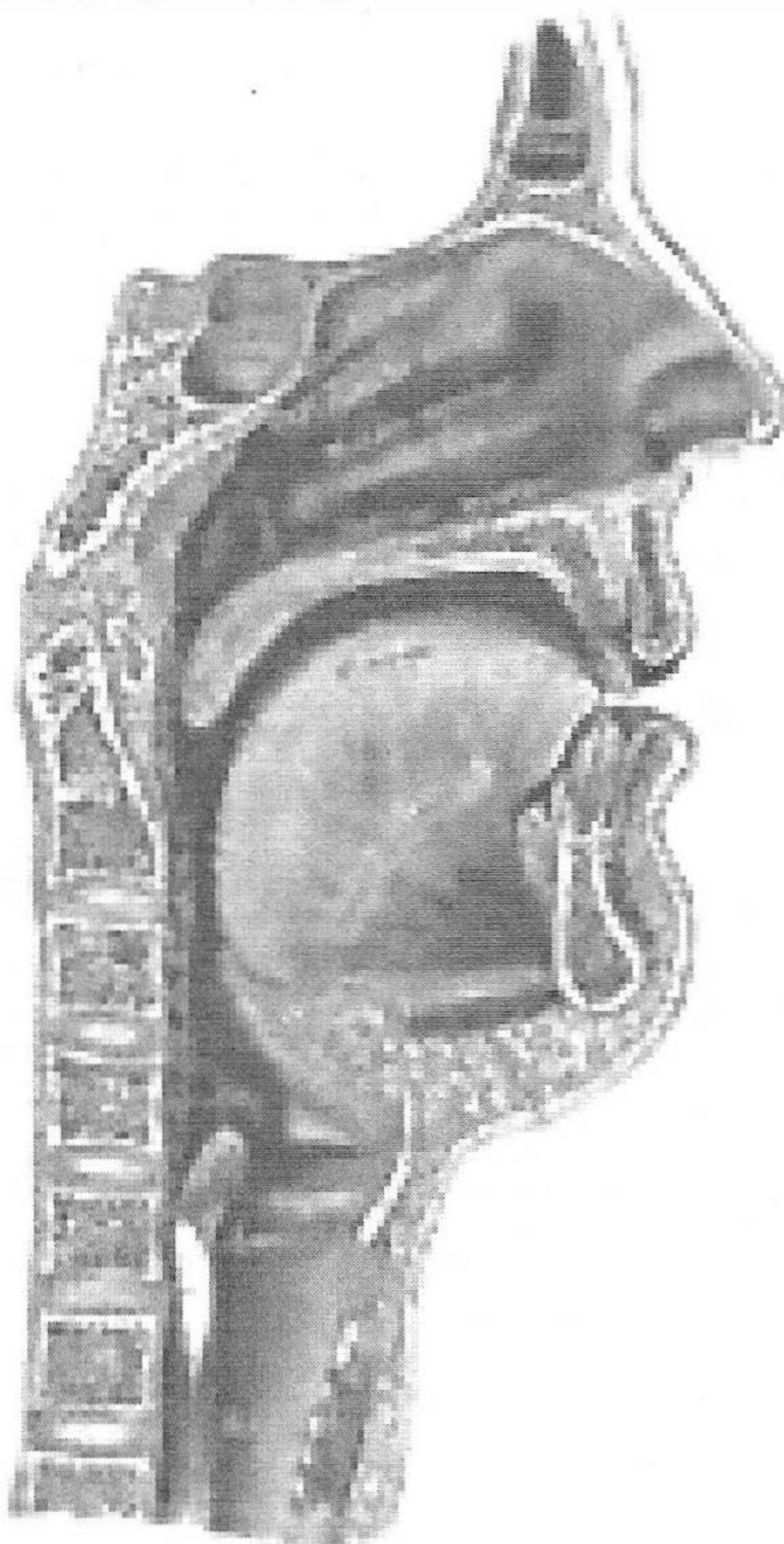


Položaj jednjaka
i odnos u usnoj
šupljini, slika
prikazuje pogled
straga

higijene – uvidio je da je puerperalna sepsa (babinja groznica) zarazna bolest i da se njena učestalost može drastično smanjiti uvođenjem higijenskih mjera pranja ruku medicinskog osoblja. Radio je u Porodiljskoj klinici u Bečkoj općoj bolnici. U to vrijeme u Beču su postojale dvije porodiljske klinike, jedna na kojoj su se obučavali studenti, a druga za babice. Semmelweis je uočio da u Prvoj klinici, u kojoj se sprovodila nastava za studente, svaka deseta roditeljica umire od tzv. babinje groznice. U isto vrijeme, na Drugoj klinici, na kojoj su se poučavale babice, smrtnost je bila znatno manja. To otkriće ga je mučilo. Pažljivo proučivši uvjete rada na obje klinike, spoznao je da je babinja groznica, odnosno puerperalna sepsa posljedica «trovanja krvi» uslijed kontaminacije organskom tvari koja se nalazi u leševima. Naime, na Prvoj klinici, studenti medicine radili su sekcije na leševima, a zatim nečistim rukama pregledavali roditeljice. Nakon te spoznaje, Semmelweis je odmah odredio stroge mjere čistoće i uveo obavezno pranje ruku otopinom klornog vapna prije svakog vaginalnog pregleda. Nakon uvođenja te mjere u Bečkoj bolnici smrtnost je u roku nekoliko sedmica pala s 12% na 3%. (www.zdravlje.hr-op. prev)

Ispiranjem nosa na način ušmrkivanja i išmrkivanja vode odstranjuje se prašina i prljavština koja se udisanjem nalijepila unutar njega. Udisanjem kroz nos prašina nailazi na hrskavične prepreke prekrivene vlaknastim prekrivačem koji ima ulogu reguliranja protoka zraka do pluća, odnosno reguliše njegovu toplotu ako je zrak hladan, i obratno. Zato je pranje nosa vrlo bitno. Čak i u pogodnim uvjetima ono će štititi od prehlade i upala unutrašnjih dijelova nosa.

Pranje ušiju ima isti učinak. Njime se odstranjuje cerumen i nakupljena prašina, jer naslage cerumena i prašine dovode do slabosti sluha i upala vanjskog dijela uha, pa čak i srednjeg uha. Ako se protegne na unutrašnji dio gdje je i centar ravnoteže tijela, čitavo tijelo može početi da se trese.⁴⁵



Nosna i usna
šupljina te jednjak

45 Upala srednjeg uha (otitis interna ili labyrinthitis) nije česta, ali može izazvati nastanak kohlearnog duktusa. Upala se može proširiti i izazvati vestibularni labirintitis, vestibulokohlearni neuritis ili temporalni osteomijelitis. Infekcije mogu biti uzrokovane virusima, bakterijama, gljivicama ili algama. Infektivni agensi koji izazivaju otitis medija ili meningitis potencijalni su uzroci otitis interna. (www.surdoaudiologija.com-op. prev.)

Pranje nogu je također vrlo bitno jer su one u cipelama i samim time izložene su gnjilenju, naročito u vrućim periodima kada se znoje. Poznato je da je vruće mjesto pogodno za razvoj bakterija, u njemu se odvija proces vrenja, vrlo neugodno zaudara, a jedino ga je moguće odstraniti čestim pranjem i održavanjem u čistoći. Ista stvar može se primijeniti i na ruke, osim što su one daleko više izložene zaprljanosti od prašine i hrane tako da su one uvijek prioritetne za pranje.

Stoga je abdest propisan za namaz uvjet za obavljanje ove vrlo bitne dužnosti, jer je čistoća, kako unutrašnja, tako i ona vanjska, odlika vjernika. Uz pet propisanih namaza uzima se pet puta abdest, pri čemu se peru ruke, potom ispiru usta, nos itd. Predstavljaju odličan način održavanja čistoće. Potom se uzimanje abdesta opetuje s nafile-namazima, tako da je musliman uvijek čist, odnosno pod abdestom je gdje god se kreće.

Istinu je rekao Poslanik, s.a.v.s., kada je slikovito usporedio abdest i namaz sa stanjem čovjeka koji kupanjem u rijeci otklanja prljavštinu i nečistoću. Buhari bilježi, u poglavlju Mevakitu es-salah, broj 497, predanje od Ebu Hurejre u kojem stoji da je čuo Poslanika, s.a.v.s., kada je rekao: *“Jeste li vidjeli kod onoga pored čijih vrata protječe rijeka u kojoj se kupuje pet puta na dan, da li ostaje nešto nečisto na njegovom tijelu? Rekoše: ‘Ne ostaje ništa.’ A Poslanik, a.s., reče: ‘Isto je i s pet dnevnih namaza kojima Uzvišeni Allah briše grijehe.’”*

2. ČISTOĆA ODJEĆE

Čistoća odjeće od prljavštine i svakojake nečistoće predstavlja uvjet za obavljanje namaza i oslikava moralnu odliku muslimana. Uzvišeni Allah kaže:

“I odjeću svoju očisti! I kumira se kloni!” (El-Muddessir, 4-5)

Štaviše, Allah, dž.š., naredio je da musliman bude u najljepšem odijelu dok je u džamiji:

“O sinovi Ademovi, nagizdajte se kad god namaz obavljate. Jedite i pijte, ali ne pretjerujte! Doista Allah ne voli one koji pretjeruju.” (El-E'raf, 31)

Božiji Poslanik, s.a.v.s., naređujući muslimanima da imaju čisto odijelo i dok su na putu, kaže: *“Kada dolazite prijateljima, dotjerajte svoje jahaće životinje, lijepo se obucite kako biste bili poput madeža među drugim ljudima.”*

Poslanik, a.s., nije bio zadovoljan kada bi zapazio nekog muslimana da zanemaruje čistoću. Jednom prilikom je opazio čovjeka s prljavom odjećom na što reče:

“Zar ovaj nije imao ništa čime bi oprao svoju odjeću?”

Potom je došao neki čovjek s oskudnom odjećom, a Poslanik ga upita:

“*Da li imaš imetka?*”

“Da”, reče ovaj.

“*A koji imetak*”, upita ga Poslanik.

“Sve ono čime me je Uzvišeni Allah obdario.”

A Poslanik mu reče: *“Ti, kome je Allah podario imetak, neka se Njegova blagodat i Njegova plemenitost vidi i na tebi.”*

U Tirmizijevom *Sunenu* (El-Edeb, br. 2744), Katade od Amra ibn Šuajba, ovaj od svog oca, a ovaj od djeda, prenose da je Poslanik, a.s., rekao: *“Allah, doista, voli da vidi tragove Svojih blagodati na Svom robu.”* Ebu Isa kaže da je ovaj hadis u pogledu stepena vjerodostojnosti dobar (*hasen*).

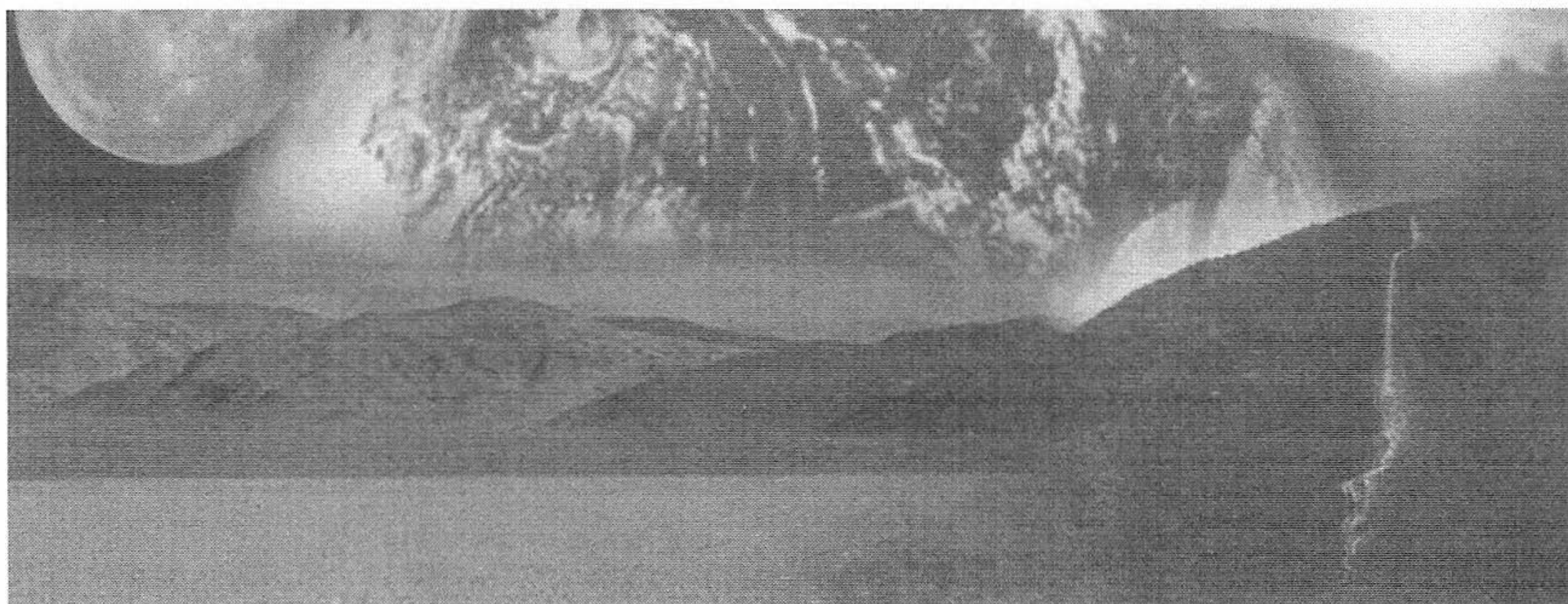
3. ČISTOĆA TIJELA

Islam je čistoću tijela strogo naredio kao što je to naprimjer, kupanje poslije intimnih odnosa, ili samog sjedinjavanja spolnih organa. Uzvišeni Allah kaže:

“O vjernici! Ne približavajte se namazu kada ste pijani, sve dok ne budete šta govorite znali, i kad ste neokupani, sve dok se ne očistite, osim ako putujete. A ako ste bolesni, ili ste na putu, ili je neko od vas obavio veliku nuždu, ili ste spolni odnos sa suprugama imali, a vode niste našli, tada rukama čistu zemlju dotaknite i lica vaša i ruke vaše potarite! Allah zbilja preko grijeha prelazi i On doista prašta.” (En-Nisa, 43)

“O vjernici! Kad namjeravate da namaz obavite, vi lica svoja umijte i ruke svoje do iza lakata operite, glave svoje vi potarite, i noge svoje do iza članaka operite! A ako ste neokupani, vi se okupajte. A ako budete bolesni, ili budete putovali, ili budu neki od vas prirodnu potrebu izvršili, ili sa ženama svojim spolni odnos imali – a vode niste našli – tad tejemum uzmite rukama svojim čistu zemlju dotičući i njima preko lica i ruku svojih prelazeći! Allah ne želi da vam ikakve teškoće učini, već želi da vas očisti i blagodat Svoju prema vama upotpuni, da biste tako vi zahvalni bili!” (El-Maida, 6)

Pored ovoga, ženama je još naređeno da se okupaju poslije menstrualnog ciklusa i porođaja, pod uvjetom da je voda čista. Također, kupanje je preporučeno tokom praznika, petkom, dok neki muhaddisi: Buhari, Muslim, Ahmed, Ebu Davud, Malik i drugi, smatraju da je kupanje petkom dužnost svakom punoljetnom muškarcu muslimanu.



Koristi kupanja ogledaju se u otklanjanju nečistoće s tijela, čime se otvaraju pore na koži, kupanjem se smiruju nervi, aktivira se krvni protok, okrepljuje se srce, povećava se aktivnost, otklanja se napetost mišića, dugovječnost i zdravlje se također pospješuju kupanjem, jer kupanje je jednako djelotvorno kako za mlade, tako i za stare osobe, bolesne i zdrave. Ono je isto tako korisno i za osobe s kardiovaskularnim oboljenjima, povišenim krvnim pritiskom i bubrežnim smetnjama. Kupanje hladnom vodom jeste opći stimulans. Takvim kupanjem snizuje se temperatura, reguliše se puls, pospješuje se proces disanja, povećava brzina protoka krvi u venama i čitavom tijelu.

Dakle, čistoća i kupanje svojstveni su čovjeku samim rođenjem, a istraživanja su potvrdila njihovu medicinsku važnost. Uzvišeni Allah kaže:

“Allah, doista, voli one koji se kaju i voli one koji se čiste.” (El-Bekara, 222)

Islam propisuje pranje čistom vodom nakon obavljene velike i male nužde, čime se otklanja izvor nečistoće, odstranjuje se urin...itd. Također se nakon obavljene nužde zabranjuje potiranje balegom, kostima, bačenim ostacima dronjaka i sl. Isto je tako ukazano da je korištenje lijeve ruke prilikom otklanjanja nečistoće bolje zato što lijeva ruka nije predviđena da se njome jede, dok je čuvanje čistoće desne ruke bolje, jer se njome uglavnom čovjek koristi pri jelu, pisanju, osim u iznimnim slučajevima.

Buhari bilježi (El-Vudu, 149) predanje od Abdullaha ibn Ebu Katade, a ovaj od svog oca da je Poslanik, a.s., rekao: *“Kada neko od vas pije, neka ne puše u čašu, kada ode u zahod, neka ne dodiruje svoj spolni organ desnom rukom i neka se ne potire desnom rukom.”*

Ibn Madža u *Sunenu* (Et-Tahare ve *Sunenuha*, 306) navodi predanje u kojem stoji da je Abdullah ibn Ebu Katada rekao da mu je njegov otac prenio kako je čuo Poslanika, a.s., da je rekao: *“Kada neko od vas obavlja malu nuždu, neka spolni organ ne dotiče desnom rukom i neka se ne čisti desnom rukom.”*

Savjeti Poslanika, a.s., o čistoći odnose se na slijedeće:

1- Buhari u *Sahihu* (El-Vudu, 232) navodi predanje s kompletnim nizom prenosilaca u kojem stoji da je Poslanik, a.s., rekao:

"Neka niko od vas ne mokri u stajaću vodu, koja ne otječe, a potom da se u njoj pere."

Tirmizi (Et-Tahare, 63) bilježi predanje od Ebu Hurejre u kojem stoji da je Poslanik, a.s., rekao: *"Neka se niko od vas ne mokri u stajaću vodu, a potom da se abdesti."*

Ebu Isa kaže da je ovaj hadis dobar (*hasen*), a savremena istraživanja utvrdila su da bi takvo što prouzročilo neke bolesti, poput bilharzije, malarije, itd;

2- Buhari u svom *Sabihu* (El-Libas, 544) bilježi predanje od Ibn Omera, r.a., u kojem stoji da je Poslanik, a.s., rekao: *"Odlike čistoće muslimana jesu i brijanje stidnih mjesta, obrezivanje nokata, potkresavanje brkova..."*

U *Sabihu* Muslima (Et-Tahare, 379) navodi se predanje od Enesa ibn Malika, r.a., da je Enes rekao: *"Naređeno nam je da odvojimo vrijeme za potkresivanje brkova, obrezivanje nokata, brijanje pazuha, odstranjivanje dlaka sa stidnih mjesta, i da to ne prekorači vrijeme od četrdeset dana."*

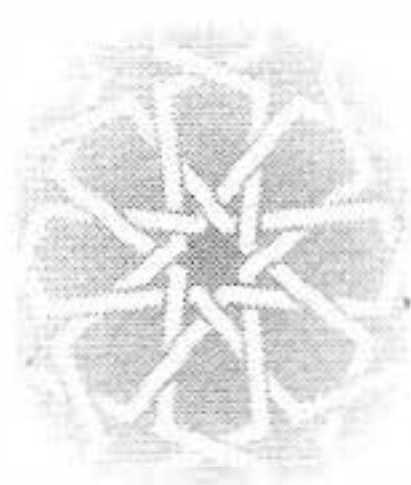
Dovoljno je napomenuti da su ovo osnovni savjeti za održavanje čistoće tijela kako bi se zaštitilo od bakterija i nakupljene nečistoće.

4- ČISTOĆA HRANE I POSUĐA

Što se tiče čistoće hrane i posuđa, bitno je napomenuti da je islam upozorio na važnost čistoće hrane i posuđa iz kojeg se jede i pije, potom je upozorio da se pri prodaji hrane ne zakida. Ibn Madža bilježi hadis (2216) od Ebu Davuda, a ovaj od Ebu Hamre da je rekao: Jednom prilikom vidio sam Poslanika, a.s., kako prolazi pored čovjeka koji je prodavao hranu u posudi u koju je potom Poslanik, s.a.v.s., stavio svoju ruku. Kada je vidio da je vlažna Poslanik mu reče: *"Kao da si prevaru učinio. Ko nas vara ne pripada nama!"*

Također, islam naređuje da se posude s hranom pokrivaju, dakle da se ne ostavljaju otkrivenima. Podrobnija pojašnjenja o tome naći ćemo u knjigama koje se bave zdravljem i podstiču na čistoću hrane i pića, kako bi čovječanstvo doseglo što veći stepen.

P e t o p o g l a v l j e



MEDICINA U KUR'ANU I SUNNETU POSLANIKA

Priroda čovjekovih čula

1- ČULO VIDA I SLUHA⁴⁶

Uzvišeni Allah kaže:

**“...potom ga skladno uobličava i u njega Svoj duh udah-
njuje i daje vam sluh, i vid, i pamet! Kako malo zahvalju-
jete vi!”** (Es-Sedžda, 9)

46 Uho je slušni organ čovjekovog organizma. Dijeli se na: vanjsko, srednje i unutarnje. Vanjsko uho čine uška i zvukovod. Oni dovode zvuk do srednjeg uha. U zvukovodu nalaze se sićušne dlačice koje štite uho od vanjskih utjecaja.

Na početku srednjeg uha nalazi se bubnjić, koji služi kao opna, zatim tri sićušne koščiце (čekić, nakovanj i stremen) i Eustahijeva cijev koja izjednačava tlak u srednjem uhu. Pločica stremena zatvara ovalni prozorčić, što je i granica između srednjeg i unutarnjeg uha.

Unutarnje uho. U unutarnjem uhu nalaze se: predvorje, polukružni kanalići, živci za kretanje i ravnotežu, slušni živac i pužnica koja određuje visinu i frekvenciju zvuka.

Bolesti uha su naglušost (kod starijih osoba) i gluhoća (potpuni gubitak sluha).

Eustahijeva tuba je kanal koji spaja šupljinu srednjeg uha sa ždrijelom.

Fizičko opterećenje koje narušava i oštećuje strukture u zatvorenim tjelesnim šupljinama ispunjenima zrakom za vrijeme nagle promjene atmosferskog tlaka, nazivamo barotrauma. Pozitivna barotrauma - tlak u zatvorenim šupljinama je povišen. Negativna barotrauma - tlak u zatvorenim šupljinama je snižen.

U tjelesnim šupljinama, kao i u srednjem uhu postoji određena količina neotopljenog zraka i ona reagira na promjene atmosferskog tlaka. Padanjem atmosferskog tlaka pri porastu visine obujam zraka u tjelesnoj šupljini povećava se.

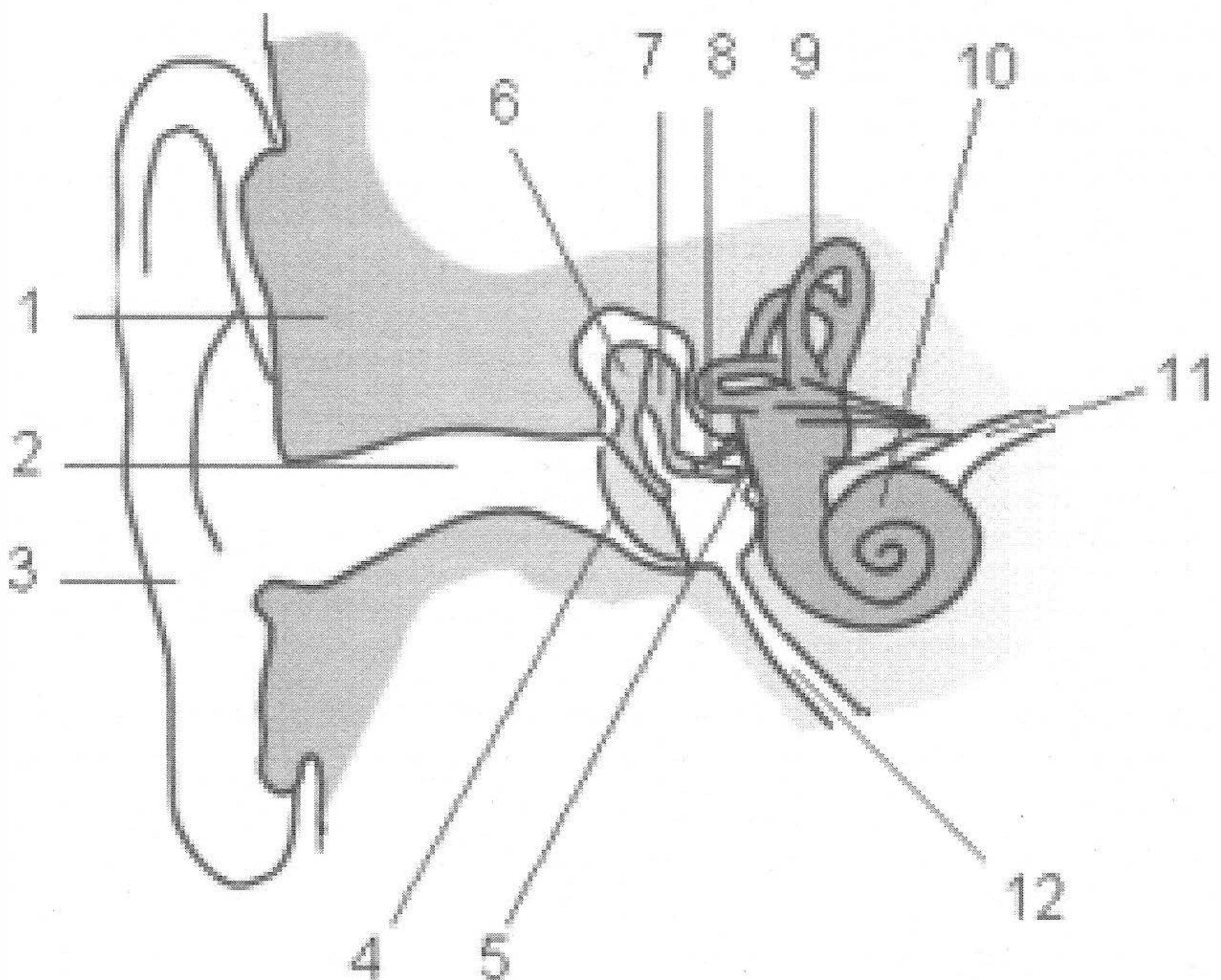
Promjene u Eustahijevoj tubi izazivaju smetnje u srednjem uhu. Barotraumatski poremećaj se ne javlja kada je tlak u uhu jednak tlaku okoline. Ako se Eustahijeva tuba otvori, tlakovi se izjednače.

Pozitivna barotrauma razvija se zbog poremećenosti funkcije tube i ako se njeno ušće u ždrijelu ne otvori. Tada se pojavljuje bol i naglušost. Razlika u tlaku brzo se izjednačava gutanjem sline, zijevanjem i propuhivanjem tube. Ako je tuba oštećena i tlak se ne izjednači, tj. ušće se ne otvara, dolazi do negativne barotraume - šire se krvne žile, nastaju tačkasta krvarenja, odljepljenje sluznica, uvlačenje bubnjića uz bol i naglušost. (www.hr.wikipedia.org-op. prev.)

Čulo sluha navedeno je ispred čula vida na 14 mjesta u Kur'anu, a ono što se navodi u Kur'anu upućuje na mudrost i nadnaravnost. Nauka je utvrdila da putem unutrašnjeg uha embrio osjeća glasove u petom mjesecu, čuje pokrete crijeva kod majke i otkucaje srca. Kao produkt ovog slušanja pojavljuju se čulno nervne naznake u unutrašnjem uhu.

Čulo sluha i područje sluha u mozgu moguće je zabilježiti preciznim instrumentima, što, svakako, predstavlja naučni dokaz kojim se konstatira da zametak može osluhnuti glasove u ovoj ranoj fazi, dok čulo vida kod zametka nije moguće utvrditi u ovoj fazi osim tek nakon rođenja bebe, odnosno dok ne napuni dvije ili tri sedmice, beba ne vidi ništa ispred sebe. Ona prevrće desno - lijevo očima, a kada joj se stavi nešto ispred očiju, ne pokazuje treperave znakove očima.

Dakle, funkcija ušiju ispred je očiju, što je i medicinska činjenica na koju je Kur'an ukazao prije više od 14 stoljeća.



U kazivanju o stanovnicima pećine Kehf, koje smo naveli u prvoj knjizi iz ove edicije od 15 knjiga, "Kur'an, povijest i arheologija", navodi se da je kur'anska nadnaravnost dostigla krajnje savršenstvo i preciznost o tome šta je bilo moguće ljudima toga doba da pojme, kada tehnologija nije ni postojala.

Dakle, kako je bilo moguće spoznati da je unutrašnje uho odgovorno za ravnotežu tijela, jer je ovo činjenica otkrivena ne tako davno?

Uzvišeni Allah u suri Kehf kaže:

"I Mi smo ih u Pećini godine brojne uspavali!" (dosl: spriječili smo ih da čuju) (El-Kehf, 11)

U djelu *Tefsiru garibi el-Kur'an* nalazimo da ove kur'anske riječi znače: usmrtili smo ih, dok drugo tumačenje kaže da ove riječi znače: spriječili smo ih da čuju.

Sintagma **"darebna ala azanihim"** koja je upotrijebljena u ovom ajetu obuhvata čulo sluha, ravnotežu i sve funkcije koje uho posjeduje, jer da se htjelo ukazati samo na sluh, bilo bi rečeno "semihim." Neka je Slavljen Onaj Koji je podario svakoj stvari svrhu i funkciju.

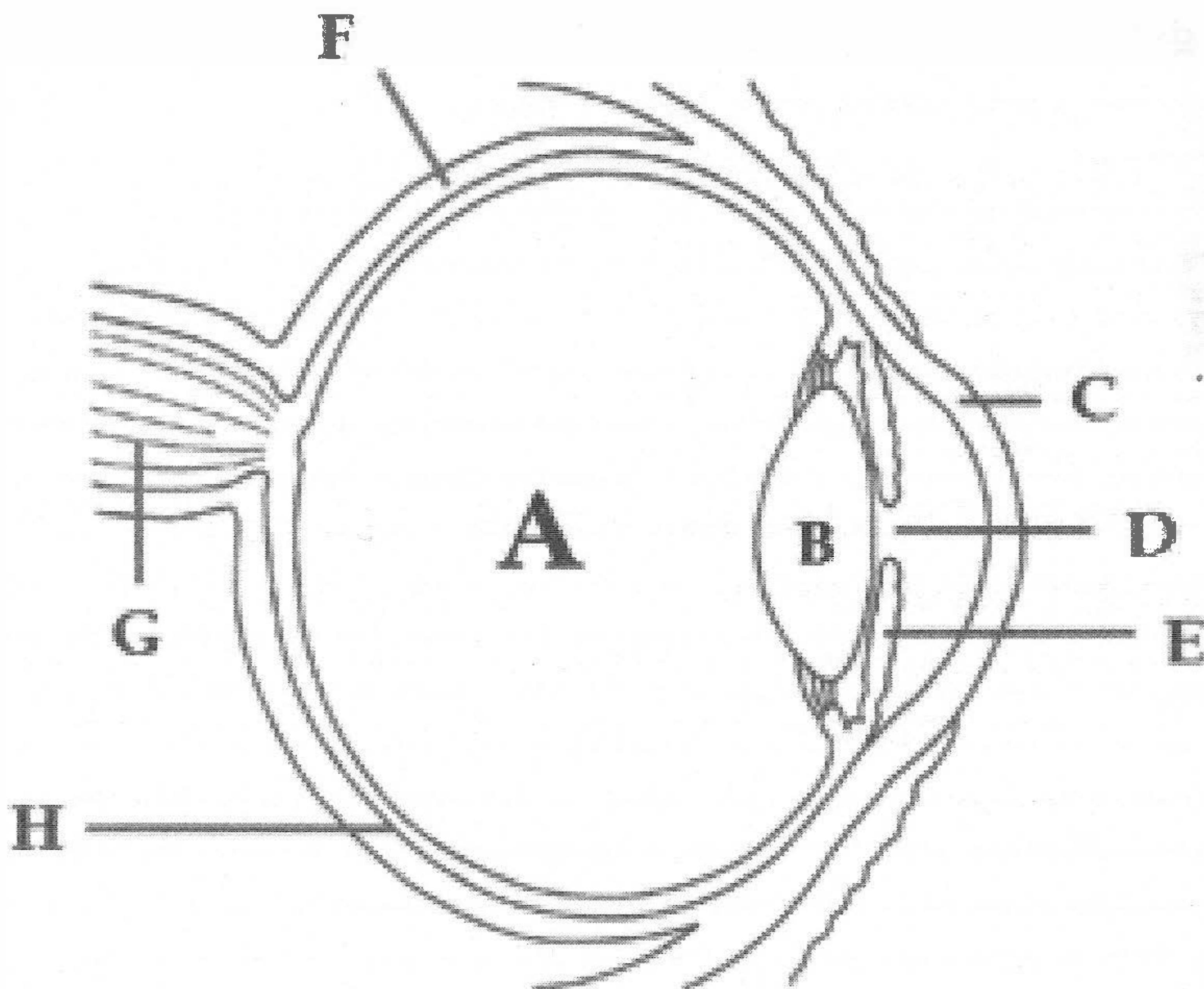
2- ČULO VIDA

Medicina je utvrdila da je jedna od odlika suznih žlijezda konstantno izlučivanje suza čija je uloga da se očuvaju vanjski dijelovi oka i spriječi sasušenje, potom da se oko očisti od virusa i odstrane strana tijela iz njega. Suze se putem suznih kanala distribuiraju do nosa i kroz njega se suze isparavaju, odnosno izlučuju. Međutim, ako se izlučivanje suznih žlijezda poveća, posebno u emotivnim stanjima, onda oko izlučuje suze, očni kut puni se suzama, koje se, opet, izlučuju putem očiju i teku kroz nos. Uzvišeni Allah kaže:

"I kad oni ono što se Poslaniku objavljuje slušaju, ti vidiš kako im iz očiju suze liju, sve zbog Istine koju spoznaju!"

I oni govore: 'Gospodaru naš! Mi vjerujemo, s onima što vjeru svjedoče Ti upiši i nas!'" (El-Maida, 83)

Postoje suze radosnice i tugaljive suze, a kur'anska nadnaravnost krije se u riječi „tefidu“ (liju suze), što znači da ovakav fiziološki opis nije mogao iskazati prije 14 stoljeća niko osim Onaj Koji sve zna i o svemu je obaviješten.



Dijagramski presjek

ljudskog oka:

A - staklasto

tijelo, B - leća, C

- rožnica,

D - zjenica, E

- šarenica, F

- beonjača, G

- optički živac, H

- mrežnjača

Moguće je vidjeti samo šestinu površine oka, dok je ostatak očne jabučice prekriven očnim kapcima i vanjskim očnim mišićima, masnom tvari i jakom očnom dupljom.

Oko kao organ vida na različite načine spomenuto je u Kur'anu 36 puta, odnosno dvostruko više od uha.

3- OTISCI PRSTIJU⁴⁷

Savremena nauka je krajem 19. stoljeća otkrila različitost otisaka prstiju, odnosno jagodica prstiju, a policija je počela koristiti ovo otkriće u prepoznavanju i otkrivanju tragova prijestupnika pomoću otisaka prstiju s mjesta počinjenja krivičnog djela.

Naime, utvrđeno je da svaka osoba ima jedinstven otisak kojem ne nalikuje otisak druge osobe. Linije koje prekrivaju kožu klasificirane su u tri osnovne vrste, dok četvrta vrsta objedinjuje otiske koji ne potpadaju u ove tri vrste.⁴⁸ Ovi se otisci tokom cijelog života ne mijenjaju, putem njih se upoznaje i otkriva osobnost svakog čovjeka, bio on poznat ili ne.⁴⁹

Jednom prilikom došao je Adi ibn Ebu Rebia i upitao Poslanika, a.s.: "Je li poslije smrti slijedi proživljenje, i kako će Uzvišeni Allah proživiti kosti nakon što se raspadnu?"

Od Uzvišenog Allaha objavljen je odgovor na ovo pitanje i on predstavlja savršenstvo nadnaravnosti, kao da se time ukazuje medicinskim znanstvenicima da otisci prstiju predstavljaju ključ identiteta svakog čovjeka. Poslušajmo riječi Uzvišenog Allaha:

"Zar čovjek misli da Mi nismo u stanju sakupiti kosti njegove?! Naprotiv, već smo u stanju iznova stvoriti i prste njegove." (El-Kijama, 3-4)

⁴⁷ **Daktiloskopija** je znanost koja se bavi proučavanjem papilarnih linija, formiranih u raznim oblicima na jagodicama i člancima prstiju, dlanovima i stopalima u cilju identifikacije, dokazivanja identiteta, živih i mrtvih osoba, kao i počinitelja kaznenih djela na temelju ostavljenih tragova papilarnih linija.

Daktiloskopija je sigurna, jednostavna i najraširenija metoda za utvrđivanje identiteta.

Riječ daktiloskopija nastala je od dvije riječi - (grčke: *dactilo* - prst i latinske: *scopein* - gledati), što bi u grubom prijevodu značilo gledati prst. www.wikipedia.org

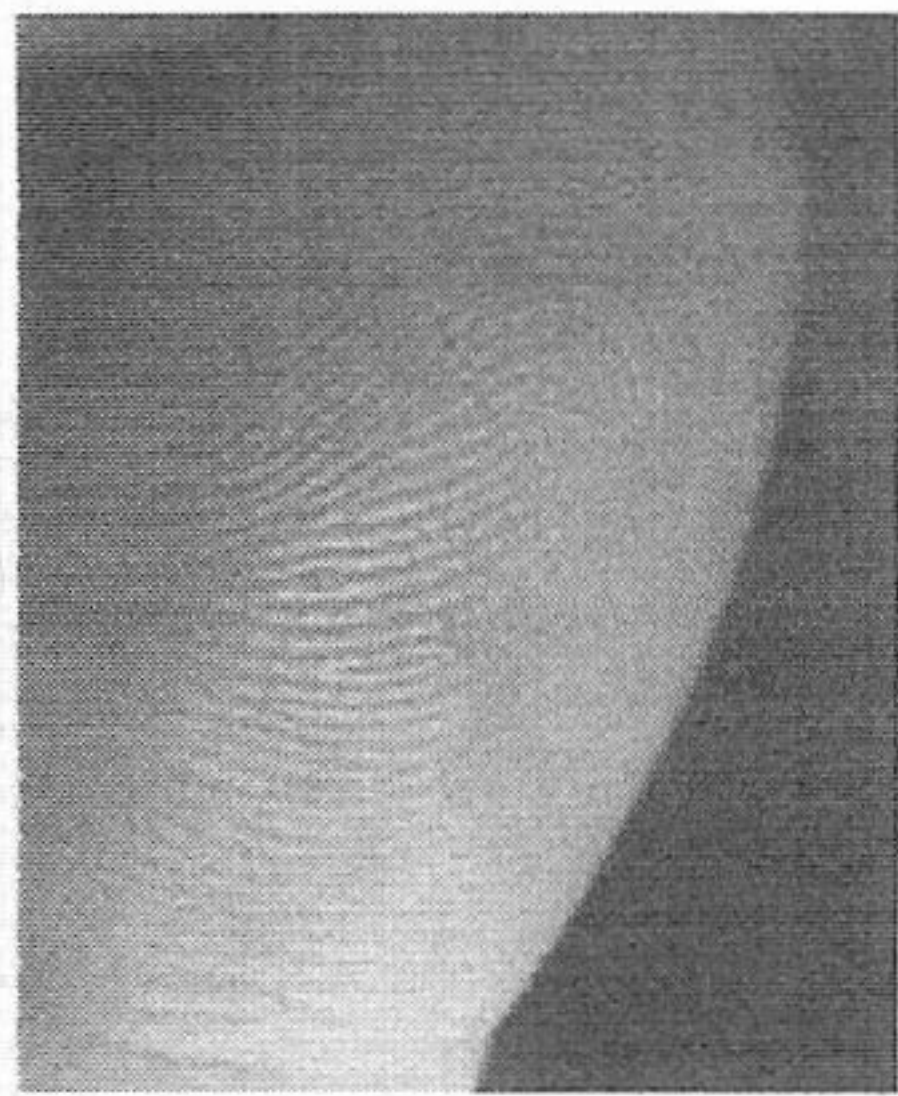
⁴⁸ Ove tri vrste su slijedeće:

1. Whorl - obuhvata 30% otisaka prstiju.
2. Loop (Lup) - najraširenija vrsta i obuhvata oko 65% otisaka.
3. Arch (Arč) - obuhvata oko 5% otisaka u svijetu.

⁴⁹ U otisku prsta postoji mnoštvo lipida i masnih kiselina koji odražavaju životne navike. Njihov sastav i količina mijenjaju se sa starenjem i nekim navikama - pojasnila je Dr. Sue Jickells, voditeljica istraživanja s Kings Collega u Londonu za BBC. Jedan od lipida, skvilin, čini glavninu masti zbog kojih i ostavljamo otiske. On kao i masne kiseline raspadaju se tokom vremena, a obratnim procesom moguće je dobiti kvalitetne kopije otiska i sedmica nakon zločina. Također, djeca i starije osobe imaju drugačiji sastav lipida, dok pušači luče kotinin, potreban za razgradnju nikotina. Prema Dr. Jickells, ovime je samo zagrebana površina i "mogućnosti upotrebe su neslućene". (www.24sata.com-op. prev.)



I prije nego što se
utvrdi kome pripada,
otisak otkriva
životne navike i dob



Otisak prsta

Riječ “benan” ukazuje na prste, a ponovno stvaranje i vraćanje kostiju ne predstavlja nadnaravnost u poređenju s onom većom - stvaranjem prstiju, odnosno ponovnim stvaranjem najpreciznijih dijelova tijela, kao što su prsti, odnosno njihovim vraćanjem na isto mjesto i u istom obliku u kojem su bili prvobitno formirani prije smrti.⁵⁰

Dakle, svaki čovjek posjeduje oblik otisaka koji se razlikuje od drugoga i to je najpodesniji način utvrđivanja identiteta osobe. Taj način upotrebljava se često u zvaničnim istragama pri otkrivanju identiteta. Policija poseže za ovim sredstvom nakon počinjenog krivičnog djela kako bi otkrila počinioca.

4- PRIRODA DISAJNOG SISTEMA

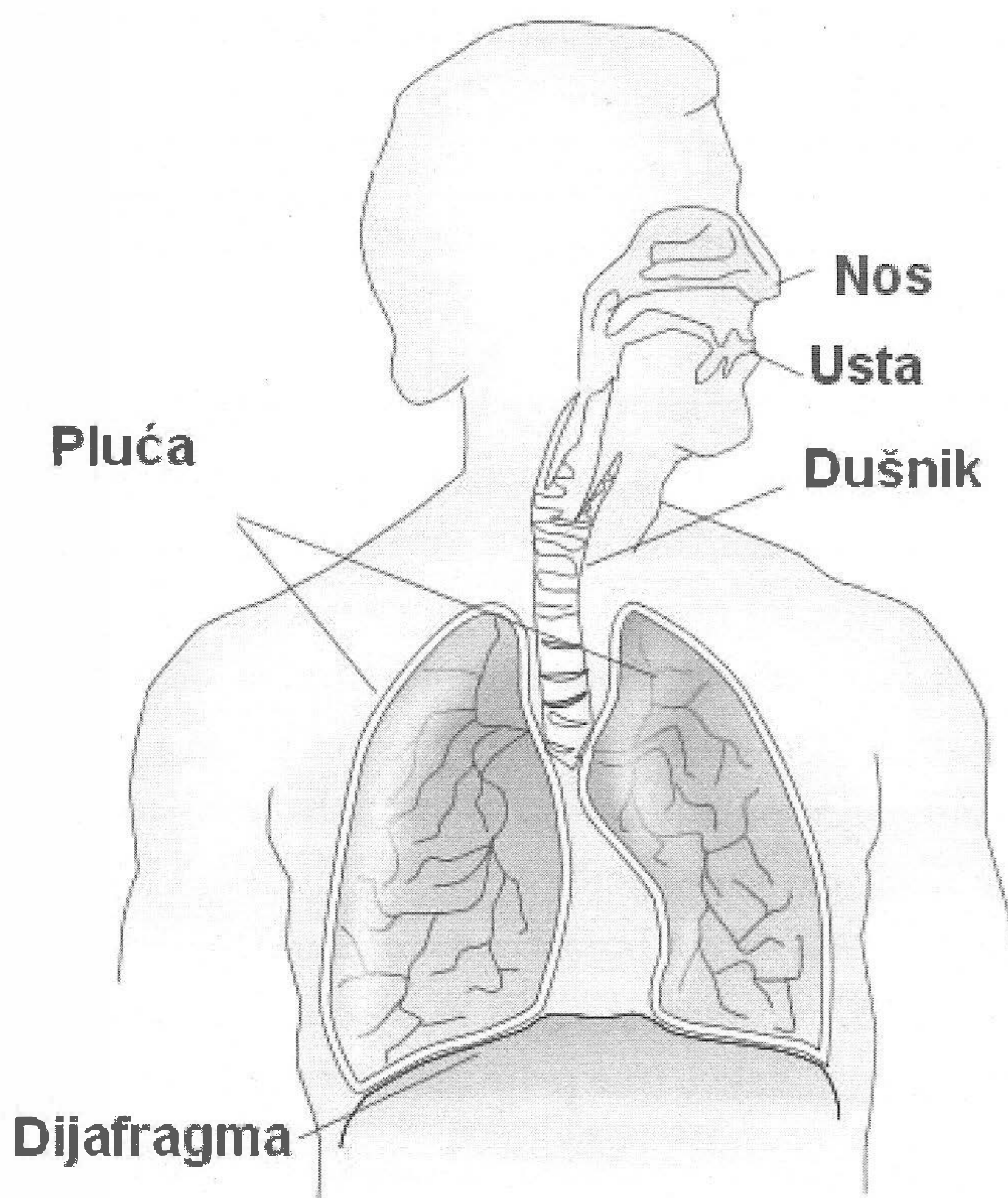
Uzvišeni Allah kaže:

“A koga Allah hoće na Pravu stazu da uputi, On mu grudi njegove za islam raširi! A koga Allah hoće u zabludi da ostavi, On mu grudi njegove tijesnim i tegobnim učini, kao da se taj do neba uspinje! Eto tako Allah onima koji ne vjeruju gnušanje da. (El-En’am, 125)

Čovjek na visini osjeća teškoću u disanju, pritiješnjenost i deprimiranost. Uspinjanje na veće visine obično prate četiri pojave:

- smanjen pritisak,
- hladan kisik,
- hladan atmosferski zrak,
- nepostojanje osjećaja za težinu.

⁵⁰ *Enciklopedija “Poslaničova medicina”, Nadnaravnost medicine u islamu.*



Kada god se čovjek uspne 120 metara iznad površine mora, pritisak zraka se umanjuje za 1 mm Hg, dok unutrašnji pritisak ostaje konstantan 67 mm Hg, a ravnoteža između ta dva pritiska se smanjuje, tako unutrašnji pritisak biva viši od vanjskog.

Kada se čovjek popne na veliku visinu, nije u mogućnosti da sačuva ravnotežu između ova dva pritiska, krv navali iz nosnih otvora, iz usta i ušiju prema van, pritišće dijafragmu, i samim tim pritisak postaje ogroman na pluća, tako da dolazi do otežanog disanja.⁵¹

51 Osnovna, ali ne i jedina funkcija pluća jest proces respiracije ili staničnog disanja: Energija potrebna za disanje uzima kisik iz udahnutog zraka a kao popratnu pojavu stvara ugljen dioksid. Proces je zapravo suprotan od fotosinteze, pa tu sudjeluju i glukoza (šećer) te voda (H₂O). Hemijska jednačina procesa je slijedeća:

$C_6H_{12}O_6 + O_2 \rightarrow CO_2 + H_2O$. (www.bs.wikipedia.org-op. prev.).

5- ENDOKRINE ŽLIJEZDE I HORMONSKO USTROJSTVO U KUR'ANU

Uzvišeni Allah u Kur'anu o Zekerijjau, a.s., kada je dostigao punu starost, a žudio je da ga njegov Gospodar opskrbi potomkom, kaže:

"Kaf-Ha-Ja-Ajn-Sad. Ovo je kazivanje o milosti Gospodara tvoga spram roba Njegova Zekerijjaa, kad on tihim zovom zazva svoga Gospodara, te reče: 'Gospodaru moj! Zbilja, uvehle su moje kosti i glava mi sjedinom plamti, a nikada, kad sam Te zamolio, ja nisam očajan bio! Ja se doista bojim iza sebe svojih nasljednika, a i žena mi je nerotkinja, pa podari mi Ti od Sebe nasljednika, da mene naslijedi i naslijedi porodicu Jakuba, i učini, moj Gospodaru, da njime budeš zadovoljan Ti!'"

'O Zekerijja! Šaljemo ti vijest radosnu o dječaku čije će ime Jahja biti! Takvo ime prije nikome nismo nadjenuli!'

'O Gospodaru moj!', reče on, 'kako da ja imadnem dječaka kad je moja žena nerotkinja i kad sam u starosti oronuo?'" (Merjem, 1-8)

U ovih osam ajeta spomenuto je pet medicinskih odlika karakterističnih za starog muškarca, a one su: uvehnulost kostiju, sijeda glava, strah, oronula starost i neplodnost.

Upravo su ovi činioci odabrani da predstavljaju osnovne stupove harmonične hormonske povezanosti, što znači da su odabrani između ostalih činioca kojima se odlikuje starost (slab vid, slab sluh, slaba memorija, slabost mišića, umanjen san, drhtanje, izboranost kože itd.), čime se očituje veličina mudrosti pri ovakvom odabiru. Svaki od ovih činioca oslikava određenu hormonsku promjenu, zato ćemo pokušati u slijedećih nekoliko odjeljaka predstaviti i pojasniti ove činioce:

a)- Uvehlost kostiju (osteoporoza)⁵²

Osteoporoza se javlja uglavnom kod starih osoba iz dva razloga:

prvi: nedostatnost ćelija da oblikuju kosti⁵³ (Osteoblaste), potom nedostatak vitamina D, što dovodi do apsorbiranja kalcija,

⁵² Kao rezultat starenja organizma, ali i brojnih drugih činioca, u kostima počinje nedostajati organske tvari. Takvu bolest nazivamo osteoporozom. Naziv dolazi iz grčkog jezika, a u prijevodu znači „šupljikava kost“ i karakterizirana je postupnim smanjivanjem koštane mase i poremećajem mikroarhitekture kosti. Blaži stupanj gubitka koštane mase nazivamo osteopenijom. Budući da je osteoporozi teško izliječiti, preventivno ponašanje je od presudne važnosti. Prehrana, način života te pravovremeno otkrivanje bolesti i početak liječenja temelj su uspješne prevencije i liječenja osteoporoze. Uz konzumiranje hrane bogate kalcijem, treba izbjegavati namirnice koje sadrže mnogo fosfora, jer on ubrzava gubitak kosti. Da bi kalcij i fosfor pravilno djelovali, trebali bi biti prisutni u omjeru 2:1. U hranu bogatu fosforom ubrajaju se crveno meso, bezalkoholni gazirani napici te hrana s dodacima fosfora.

Ako je bolest već nastala, cilj je spriječiti prijelom kosti, dostatnim unosom kalcija i vitamina D te lijekovima koji blokiraju razgradnju kosti i potiču koštanu izgradnju. Liječenje je dugotrajno, ali već nakon 1-2 godine postiže se značajno smanjenje incidencije prijeloma kosti. Farmakoterapiju je poželjno nadopuniti kontroliranom tjelesnom aktivnošću. U slučaju nastanka komplikacija osteoporoze, odnosno nastanka fraktura, ponekad je potrebno i hirurško liječenje. (www.zdravlje.hr-op.prev)

⁵³ **Kost** (latinski: „Os“), ili **koštano tkivo** jeste vrsta tkiva koje podupire tjelesnu strukturu, a nalazi se kod većine životinja. Sve kosti u ljudskom tijelu zajedno čine ljudski kostur, a zajedno s mišićima kosti čine **sistem organa za kretanje**.

Građa i sastav kosti

Kosti su međusobno povezane pokretnim zglobovima i mišićima tako da mogu pokrenuti tijelo brzinom do 45 km/h. Kosti su čvrste i jake, šuplje unutrašnjosti, stoga nisu teške te čine samo 14% naše ukupne tjelesne mase (lakše su od mišića). Kosti nisu mrtve tvari u našem organizmu, pa se zato obnavljaju kad se prelome. Ljudski kostur ima 206 kostiju.

Čvrsto koštano tkivo prožeto je kanalićima oko kojih su kružno poredane koštane stanice, koje u međustanični prostor izlučuju kalcij i fosfor, što kostima daje čvrstoću. Kanalićima prolaze krvne žile i živci.

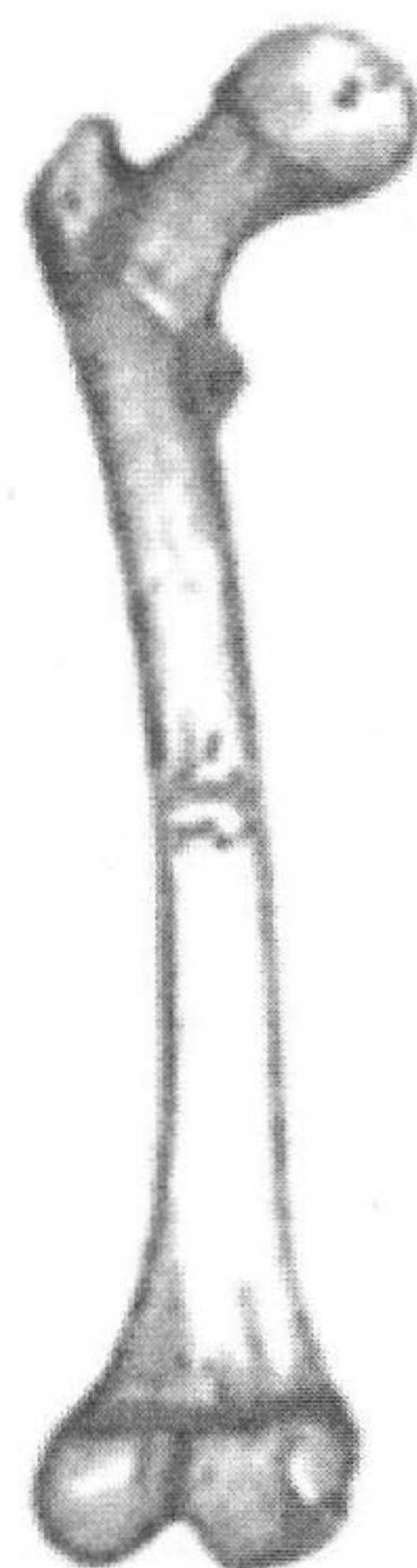
Hrskavica je glatka i čvrsta savitljiva nadopuna kostima, a smanjuje trenje u zglobovima.

Spužvasto koštano tkivo jest koštano tkivo ispunjeno šupljinama i išarano malim potpornijima koji čine kosti jakim, ali ne i preteškim.

Pokosnica obavlja kost i čvrsto prirasta uz nju. Građena je od posebnog vezivnog tkiva.

Koštana srž - Cijevaste šupljine dugih kostiju i šupljine u spužvastom tkivu ispunjene su koštanom srži koja proizvodi većinu krvnih stanica.

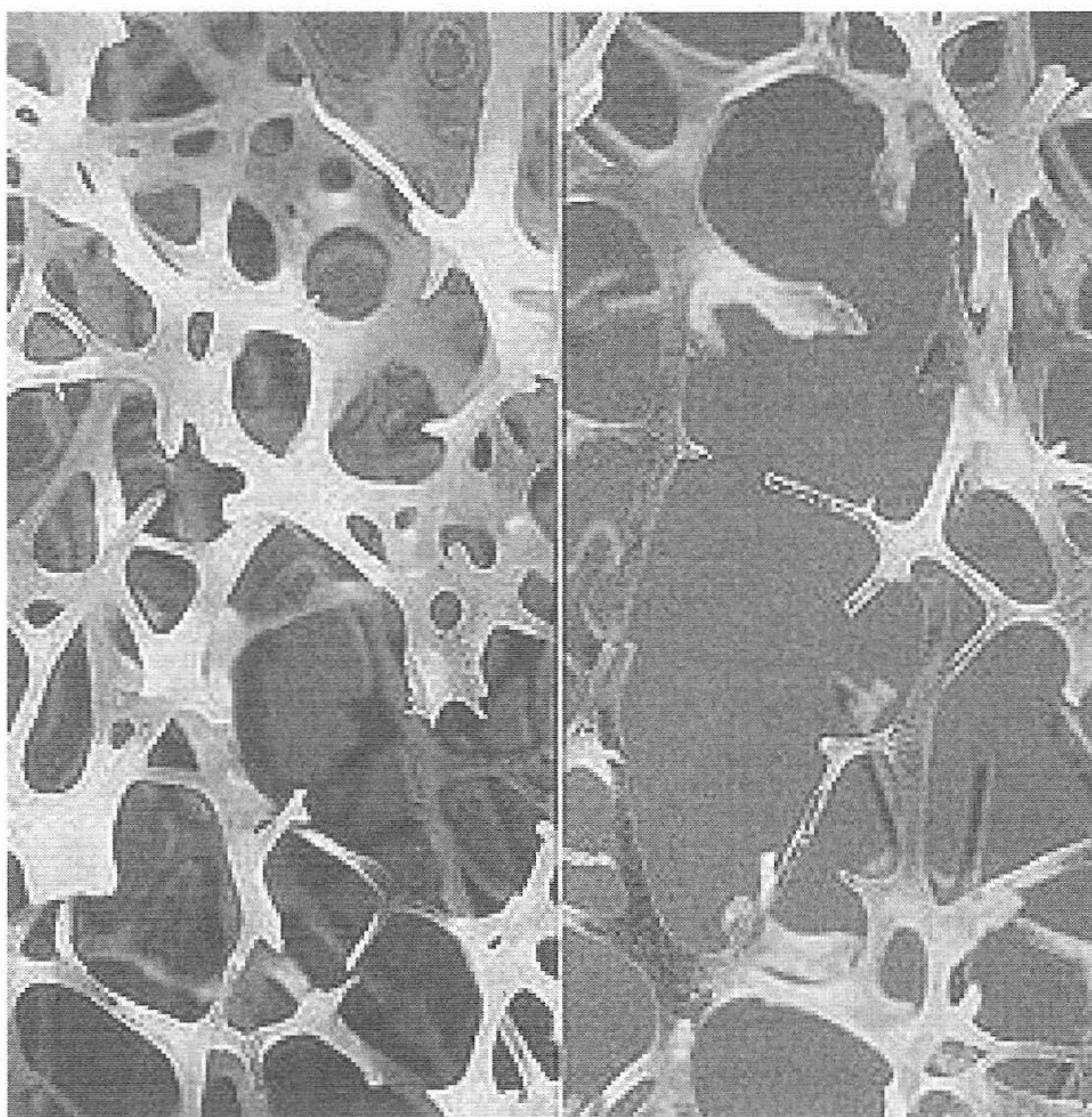
Kosti su aktivno živo tkivo u tijelu. Građene su od koštanih stanica međusobno povezanih nastavcima. Izgrađuje ih bjelancevina osein (25% kosti), 10% kostiju čini voda. Kosti imaju krvne žile koje ulaze i izlaze iz njih, opskrbljujući ih kisikom i hranjivim tvarima, a oslobađaju ih štetne tvari. Određene kosti sadrže srž koja proizvodi krvne stanice. Sve kosti imaju živce pomoću kojih osjećamo pritisak i bol. K tome, kosti su građene od minerala (pretežito kalcija) i drugih hemijskih tvari koje kosti čine tvrdima i krutima (oko 65%). Te krute tvari stanice izlučuju u međustanični prostor. Dogodi li se da drugim organima treba kalcija, tada kalcij iz kostiju „odlazi“ u organe kojima je potrebniji (npr. u trudnoći ili pri živčanoj napetosti) (www.hr.wikipedia.org-op. prev.)



Ilustracija ljudske
bedrene kosti,
najprepoznatljivije u
ljudskom tijelu

a time i povećanja štitnjače (Para Thormone), što je uzrok povećanog starenja i smanjene otpornosti kostiju;

drugi: smanjen nivo hormona testosterona (Testosterone), imajući u vidu da je upravo ovaj hormon zadužen za aktivnost ćelija koje formiraju kosti kod čovjeka. Utvrđeno je da 30% ljudi pogođenih osteroporozom također boluju od manjka ovog hormona, a otkriveno je i da ove ćelije kostiju troše ove hormone⁵⁴.



Osteoporoza ili bolest kostiju.

54 Osteoporoza obično ne pokazuje nikakve simptome dok ne dođe do prijeloma, ali se ipak može govoriti o sljedećim simptomima:

- bol u leđima;
- postupan gubitak visine praćen pognutim držanjem;
- prijelomi kralježnice, ručnih zglobova ili kukova;
- gubitak kosti u donjoj čeljusti.

Prevenција

- Jedite hranu bogatu kalcijem, poput nemasnog mlijeka, nemasnog jogurta, brokule, cvjetače, lososa, tofua, sezamovih sjemenki, badema, te lisnatog zelenog povrća.
- Jedite hranu koja sadrži biljne estrogene, posebice tofu i druge sojine proizvode.
- Izbjegavajte hranu koja ometa apsorpciju kalcija u organizmu; prekomjerno uzimanje gaziranih napitaka i crvenog mesa; konzumiranje pretjeranih količina kofeina i alkohola.
- Krećite se! Radite vježbe 10 do 15 minuta na dan, najmanje tri puta sedmično. (www.zdravlje.hr-op. prev)

b)- Sijeda kosa⁵⁵

Glavna dva činioca koja dovode do pojave sijede kose su:

prvi: smanjen stepen hormona MSH kod starih osoba;

drugi: povećan procenat adrenalina u krvi usljed nervne napetosti i straha. Utvrđeno je pokusnim analizama da aktivnost nervnog sistema zaduženog za emotivnost uzrokuje proces sijedenja kose, dok istraživači smatraju da se ovo povezuje zatrovanošću MSH adrenalinom koji ovaj sistem izlučuje pri određenoj vrsti napetosti.

55 Sijeda kosa je uobičajena pojava u procesu starenja. Ona je vidljivi rezultat mozaika svijetlih i tamnih zona u stabljici vlasi i konačni rezultat nestanka pigmenta (depigmentacije), što nastaje u većine osoba. Gubitak pigmenta u kosi posljedica je prestanka aktivnosti pigmentnih stanica melanocita u bulbusu vlasi. U folikulima sijede kose nalaze se brojni melanociti koji sadrže samo djelomično melanizirane melanosome. Vrijeme nastanka sijede kose različito je, a ovisi o genotipu kao i o stečenim činiocima. Najprije nastaje na sljepoočnoj regiji, a zatim se širi na tjemeni i zatiljni dio. U bijelaca se u prosjeku javlja s 34-39 godina, a u pedesetoj godini života polovica populacije ima 50% sijede kose. Ispadanje kose pak jedan je od najčešćih problema vlasišta. Čelavost (alopecija) jeste stanje koje karakterizira gubitak ili nedostatak kose i dlaka. Pojačano ispadanje kose posljedica je djelovanja neke štetne tvari na folikul dlake, dok se on nalazi u fazi aktivnog stvaranja dlake. Prema lokalizaciji i rasprostranjenosti, ispadanje kose može biti difuzno ili u ograničenim zonama, a prema krajnjem ishodu može biti prolazno i trajno. Ako traje dulje od tri mjeseca, treba posjetiti dermatologa koji će preporučiti određene pretrage i pronaći uzrok. Uzroci su: **alopecija zbog pretjeranog mašćenja kose; androgenetska čelavost** - to je zapravo muška čelavost. Bolesnici se tuže na jako ispadanje kose bez drugih promjena na vlasištu; **alopecija areata (kružno ispadanje kose)** - obično se pojavljuje iznenada, na jednom ili više okruglih područja veličine nokta do dlana. Uz polivitaminske preparate, lokalno se primjenjuju razna sredstva koja povećavaju prokrvljenost vlasišta. Od preparata za lokalnu primjenu najviše se koristi dva i petpostotni Minoxidil, Aminexil, kao i biljni pripravci. Svi preparati izrađeni su 100 posto na bazi kineskih ljekovitih biljaka, ne sadrže hemijske supstance i nemaju nuspojava. (www.vasezdravlje.com-op. prev.)

c)- Neplodnost⁵⁶

Kod čovjeka plodnost se očituje u proizvođenju spermatozoida, dok se sterilnost povezuje s mnogim činiocima od kojih su najbitniji hormonski poremećaji koji se dešavaju u tijelu čovjeka, a oni se ogledaju u slijedećem:

1- smanjen stepen hormona testosterona;

2- nedostatak hormona MSH. Ovo je vrlo bitno, jer su stručnjaci ustanovili da ćelije za plodnost proizvode hormon MSH upravo kao hipofiza. Utvrđeno je da postojanje ovog hormona, pored ćelija koje proizvode sjeme, povećano udovoljavaju, hormonu hipofize FSH, čime se podstiče proizvodnja sperme. Tako pri oronuloj starosti kosa osijedi, smanjuje se proizvodnja spermatozoida, a oba činioca povezuju se s jednom pojavom - nestankom hormona MSH;

3- negativni utjecaj kao produkt straha. Utvrđeno je da uzbuđenja i napetosti negativno utječu na koru mozga. Ovakvi negativni utjecaji utječu i na tijelo (time i na hipofizu), tako da dolazi do sterilnosti, a proizvodnja sperme slabi. S druge strane, strah

⁵⁶ Neplodnost, koja se još naziva sterilitet, može se podijeliti na primarnu i sekundarnu. Primarna neplodnost jeste nemogućnost postizanja trudnoće kod para u plodnom dijelu života uz redovne, nezaštićene spolne odnose tokom godinu dana.

Sekundarna neplodnost je nemogućnost postizanja trudnoće nakon barem jedne prethodne trudnoće.

Umanjena plodnost (subfertilitet) jest stanje kad par u plodnom razdoblju života trudnoću postiže nakon dužeg razdoblja nego što je to slučaj kod normalno plodnog para kod kojeg je mogućnost zanošenja po ciklusu prosječno 20%. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO - World Health Organisation), procjenjuje se kako je 10% parova neplodno, a slijedećih 10% umanjene plodnosti, što čini značajan dio populacije, te problem neplodnosti nije samo osobni problem muškarca i žene, već i problem društva u cjelini. Liječenje neplodnosti u muškarca sprovodi se ovisno o uzroku koji je doveo do neplodnosti. Ukoliko je poremećaj nastao u hipotalamusu i hipofizi, područjima mozga koji kontroliraju rad spolne žlijezde, uzima se GnRH (gonadotropin releasing hormon), hlomifen ili bromergopkriptin. Slabosti proizvodnje spermija liječe se hormonskom terapijom. Ukoliko je neplodnost uzrokovana infekcijom, liječi se infekcija, isto tako se liječe proširenja krvnih žila, poremećaj u tijeku sjemenovoda i drugi poremećaji građe spolnog sistema.

Liječenje neplodnosti u žene također ovisi o uzroku. Ukoliko je problem dugotrajan izostanak ili nedovoljna učestalost ovulacije, potiče se ovulacija - opet, na način uklanjanja uzroka izostanka ovulacije.

Poremećaj na razini mozga, u hipofizi koja regulira rad spolnih stanica, liječi se lijekovima: hlomifen citrat, koji ima povoljnu cijenu, jednostavno se primjenjuje; uzima se od 5. do 9. dana ciklusa s očekivanom ovulacijom od 6. do 9. dana nakon posljednje doze lijeka, što se može nadzirati ultrazvukom. Tokom pet ciklusa upotrebe lijeka zatrudni oko 33% žena kod kojih se može primijeniti ovakvo liječenje. (www.medicina.hr-op. prev.)

dovodi do nagomilavanja serotonina u testisima, čime se remeti učinak izlučivanja sjemeni.

Istraživanja, koja su urađena na osobama koje čekaju pogubljenje, utvrdila su da se kod takvih osoba proizvodnja spermatozoida naglo smanjuje ili su potpuno nemoćni.

S druge strane, hronična napetost dovodi do proizvodnje ogromne količine kortizona koji ima najmanje utjecaja u pospješivanju proizvodnje sjemeni. Pokusni eksperimenti su utvrdili da davanje 30 mlg kortizona u jednom danu tokom 4 sedmice prouzrokuje ogroman pad proizvodnje spermatozoida kod svakog bolesnika.

d)- Naizmjeničan utjecaj straha i starosti

Studije su potvrdile da je kod prirodno starih osoba povećano izlučivanje adrenalina. Ovo povećanje adrenalina nije produkt napetosti, osim što ono čini staru osobu preosjetljivom tako da postaje više sklona ovakvom ponašanju. S druge strane, strah sam po sebi pospješuje izlučivanje adrenalina, pod utjecajem straha povećava se holesterol u krvi, otpočinje začepljenje vena, dolazi do pojave starosti.

Dakle, napetost dovodi do starosti, a sa starošću raste broj prilika za napetost. Dakle formira se začarani krug u kojem jedna pojava pospješuje drugu do same sublimacije. Ova dva činioca (strah i starost) međusobno reduciraju proizvodnju spermatozoida.

U konačnici, možemo reći da se ove pojave spomenute u Kur'anu dešavaju kao produkt povećanog stepena izlučivanja hormona kortizona, serotonina, a isto tako smanjuje se testosteron i MSH. Ova četiri hormona s navedenim promjenama negativno djeluju na proces proizvodnje spermatozoida. Kada znamo da je prisutnost samo jednog činioca dovoljna da spriječi ovaj proces proizvodnje, kako je tek kada se sjedine četiri činioca i djeluju postepeno i naizmjenično iz dva razloga, a to su: starost i strah?

Da li i nakon ovog izlaganja ostaje sumnja da Zekerijja, a.s., nije mogao imati potomstvo?

Da li postoji sumnja da su ove informacije, objavljene na Pustinjskom poluotoku posredstvom nepismenog čovjeka prije više od 14 stoljeća, od samog Allaha, dž.š., Koji sve zna i o svemu je obaviješten?⁵⁷

6- VAŽNOST SNA

Uzvišeni Allah kaže:

“Pa hvaljen neka je Allah kad god omrknete i kad god osvanete. I Njemu pripada hvala na nebesima i na Zemlji – navečer i kad god u podnevu ste!” (Er-Rum, 17-18)

Iz ovih se ajeta vidi da je za čovjeka bitan san navečer i u podne. Allah ga je propisao radi izlučivanja hormona za san, melatonina, koji je odgovoran za uređivanje sna kod čovjeka.⁵⁸ Ovaj tjelesni odmor, kako tvrde medicinski stručnjaci i psiholozi, ima neospornu važnost za obnovu i jačanje živaca kod čovjeka i njihovu preventivu od svakodnevnih poteškoća i obaveza. U skorije vrijeme ustanovljeno je da je san najdjelotvornije sredstvo za smanjivanje apetita, ali on donosi i druge važne koristi. Dakle, velika blagodan za ljude ogleda se u snu.

Kur'an je san nazvao kao blagodan, jer on smiruje i odmara nerve i um.⁵⁹ Snom je Uzvišeni Allah ukazao dobročinstvo prema

57 Preneseno iz studije Et-Tenasuk hurmuni fi evail, sura Merjem, autora Dr. Zuhejra Rabiha Karamija, časopis *El-Idžaz*, br. 3., 1996.

58 Dovoljne količine kvalitetnog sna mogu zaštititi od pojave raka, tvrde američki znanstvenici sa Stanfordskog univerziteta. Znanstvenici objašnjavaju da kvalitetan san može spriječiti pojavu neravnoteže hormona u organizmu. Hormoni kao što su kortizol, melatonin i estrogen igraju važnu ulogu u određivanju rizika za pojavu tumora. Za potvrdu svojih tvrdnji znanstvenici navode istraživanja sprovedena na miševima koja su pokazala da životinjama kojima je poremećen prirodni ritam spavanja tumori rastu dvostruko brže. Prethodna istraživanja su pokazala da žene koje rade u noćnim smjenama imaju, u odnosu na žene koje rade danju, veći rizik obolijevanja od raka dojke. (www.vasezdravlje.com-op. prev.)

59 Poslanik, a.s., preporučio je i prakticirao popodnevni san, arapski naiv «kajlule». O važnosti ove Poslanikove nadnaravnosti govori i savremena medicina. Popodnevni san štiti srce. Da bi se smanjio rizik od srčanih oboljenja osim redovite i pravilne ishrane, česte fizičke aktivnosti, te izbjegavanja alkohola i cigareta dobro bi došlo i malo popodnevnog sna, navode znanstvenici u novom istraživanju.

ashabima Svog Poslanika, a.s., tokom jednog dana, a to je dan koji je bio vrlo naporan muslimanima.

Uzvišeni Allah, obraćajući se muslimanima i spominjući im ovu blagodat, kaže:

“A potom vam Allah, nakon jada, sigurnost posla dade, i skupinu jednu među vama san savlada, a drugi su brigu svoju o sebi brinuli, a o Allahu, kako pravo nije, i kako se u doba neznanja mislilo, mislili govoreći: ‘Hoćemo li mi išta od svega ovoga imati?’ Ti reci: ‘Sve ovo Allahu pripada!’

“A oni u sebi skrivaju ono što ti ne pokazuju, zboreći: ‘Ah, da smo mi išta u svemu ovome imali, ne bismo ovdje izginuli!’”

“Ti reci: “Sve da ste bili i u staništima vašim, opet bi se oni kojima je propisano da poginu pojavili na mjestima pogibije svoje, da bi Allah iskušao ono što je u vašim srcima! A Allah zna misli u svačijim grudima.” (Alu-Imran, 154)

U vezi s povodom objave ovog ajeta, Ibn Rahivejh bilježi od Zubejra da je rekao: “Jednog dana kada je strah ovladao nama, Allah nam je poslao san. Niko od nas nije bio a da svoju bradu rije spustio na grudi. Tako mi Allaha, kao da sam kroz san čuo riječi Mutaba ibn Kušejra: ‘Ah, da smo mi išta u svemu ovome imali, ne bismo ovdje izginuli!’ I zapamtio sam ih, a onda je Uzvi-

Studiju su objavili grčki i američki znanstvenici u časopisu The Archives of Internal Medicine. Osnova istraživanja leži u statističkim podacima koji pokazuju kako je smrtnost od srčanih bolesti manja u osoba koje žive u mediteranskom području te u Amerikanaca latin-skog porijekla, gdje je popodneveni san dio kulture.

Istraživanje je sprovedeno u Grčkoj na 23681 osobi koje prije istraživanja nisu imale srčani udar ili tumor. Osobe su praćene 6.3 godina.

Osobe koje popodne spavaju najmanje tri puta sedmično po najmanje 30 min imaju 37% manju mogućnost da dožive smrt od srčanih bolesti nego osobe koje popodne ne spavaju. U procjenu razine rizika znanstvenici su uzeli u obzir i činioce koji bi mogli smanjiti rizik od srčanog oboljenja poput dijete i fizičke aktivnosti.

Osobe koje popodne spavaju manje od tri puta tjedno imale su smanjeni rizik od 12%, no taj postotak istraživači ne smatraju toliko statistički značajnim.

Znanstvenici dodaju kako popodneveni san još uvijek nije na popisu bitnih stvari koje treba činiti kako bi se smanjio kardiovaskularni rizik. No, on bi to uskoro mogao postati jer također smanjuje spomenuti rizik, vjerojatno na način da smanjuje razinu dnevnog stresa. Za osobe koje nisu u mogućnosti da tokom dana malo odspavaju znanstvenici preporučuju ležanje 10-ak minuta u tišini. (Dodatne informacija na www.plivamed.net-op. prev.)

šeni Allah o tome objavio ajet: **'A potom vam Allah, nakon jada, sigurnost posla dade... A oni u sebi skrivaju ono što ti ne pokazuju, zboreći: 'Ah, da smo mi išta u svemu ovome imali, ne bismo ovdje izginuli!''**

Najpoznatije kur'ansko kazivanje u ovom domenu jeste ono o stanovnicima Pećine, a naveli smo ga u prvoj knjizi iz ove edicije, *Kur'an, povijest i arheologija*. Naveli smo i kur'anski primjer o tom kazivanju opisujući stanje uha i sluha u ovoj knjizi, a u knjizi *Kur'an, farmacija i liječenje bolesti* izložit ćemo Božiju mudrost vezanu za san stanovnika Pećine, koje nije zadesila nikakva bolest tokom 309 godina, koliko su proveli u svom snu.

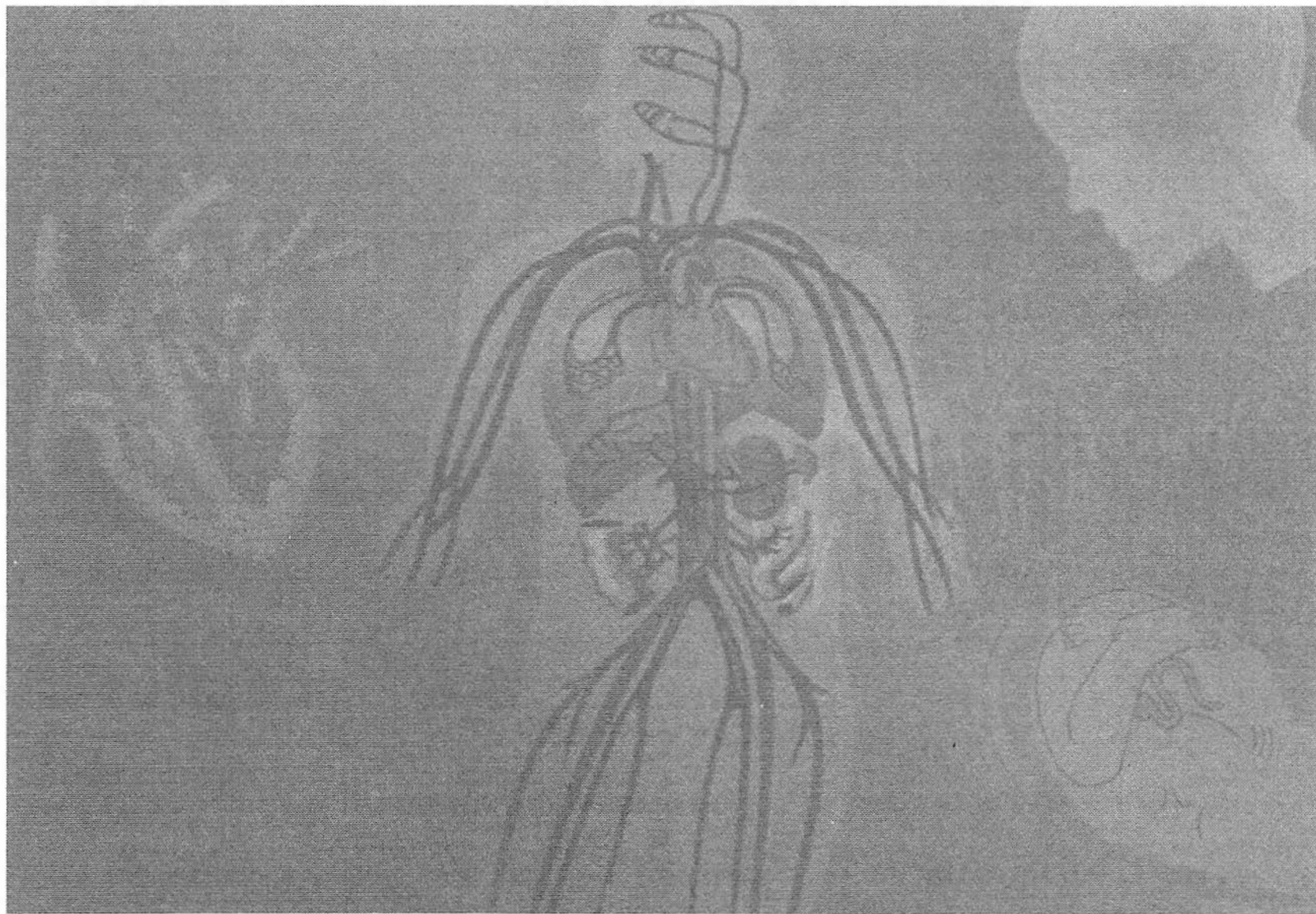
7- ZGLOBOVI U LJUDSKOM TIJELU

Vjerozakon povezuje materiju i duh na skladan i harmoničan način, a to je savršena spona u svim vjerozakonima koji su donijeli harmoniju kako bi njome uzvisili i oplemenili duh, s jedne strane, i donijeli korist ljudima u načinu življenja na ovom svijetu, s druge. Krajnji cilj jeste zaslužiti dobro ahireta, a to je istinski uspjeh.

Kako je moguće razumjeti da je islam jasno ukazao, na nadnaravan način, da je broj zglobova kod čovjeka 360, a to je broj koji je ustanovila i savremena medicina. Ovakvoj podjeli pružena je mjera za svaki dan, a ona se ogleda u tome da se u svakom danu čini dobro djelo od strane individue ili društva.

Poslušajmo riječi Poslanika koji nas podučava ovoj savršeno mudroj povezanosti. Imam Muslim bilježi u *Sahihu* (Poglavlje o zekatu, 1675), od majke pravovjernih Aiše, r.a., da je Poslanik, a.s., rekao: *"Svaki čovjek je stvoren iz 360 zglobova. Onaj ko Uzvisuje Allaha, zahvaljuje Mu, uznosi Ga, Slavi Ga, traži oprost od Njega, ko otkloni, dok ide pješice, kamen s puta, tm ili kost, ko naređuje dobro a odvraća od zla", pa je nabrojao tako 360 vrsta na prste, "udaljio je sebe od vatre."*

Ebu Davud u *Sunenu* (Poglavlje o odgoju, 4563) bilježi sljedeće predanje od Ebu Burejde: "Čuo sam Božijeg Poslanika, a.s., da je rekao: 'Čovjek ima 360 zglobova, na njemu je da udijeli sadaku za svaki svoj zglob.' A prisutni rekoše: 'Ko to ne bude u stanju?' Poslanik odgovori: 'Ako naiđe na ispljuvak u džamijskom prostoru, neka ga zakopa, i neka nešto otkloni s puta, a ako ne nađe nešto takvo, onda dva rekata "duha - namaza" bit će mu dovoljna.'"



Uzvišeni Allah
kaže: "Čovjeka smo
stvorili u najljepšem
obliku!!!"

Ovo je poziv ka nepatvorenom i pohvalnom moralu kako bi čovjek bio obdaren zdravljem, a svaka savršena veza između stvari povezuje islam - vjeru milosti, morala, nauke i znanja?!

Savremene nauke i činjenice te medicinska dostignuća iz dana u dan potvrđuju da je islam neprikosnovene medicinske nadnaravnosti koja čuva ljude od bolesti: psihičkih i fizičkih, individualnih i društvenih. Utvrđeno je također da su kur'anski ajeti lijek i milost za svakog ko ih slijedi:

"U Kur'anu Mi objavljujemo ono što lijek je i milost vjernicima, a nevjernicima Kur'an samo propast povećava."

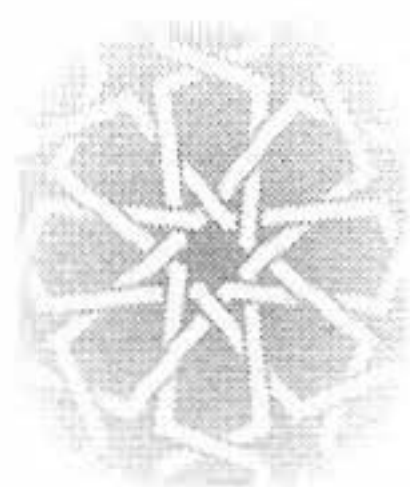
(El-Isra, 82)

Ovako se neprekidno, sa znanstvenog stanovišta, potvrđuje da je Kur'an Božija knjiga objavljena Muhammedu, a.s., od samog Gospodara svjetova. Savremena medicina potvrđuje, muslimanima i nemuslimanima, da se u svemu dozvoljenom u islamu i u svemu što on propisuje očituje zdravlje i zaštita, a u svakom zabranjenom djelu očituje se bolest i propast.

"Pa, tako Mi Gospodara neba i Zemlje, to je istina kao što je istina da vi govorite!" (Ez-Zarijat, 23)

Istinu su rekli Uzvišeni Allah i Njegov Poslanik, neka je slavljen Allah, i Njemu zahvaljujte noću, kada idete na počinak, i jutrom, kada ustajete, u tajnosti i na javi.

Š e s t o p o g l a v l j e



ČOVJEK JE STVOREN OD ZEMLJE

Dr. Abdulfetah Muhamed Tajre

(Profesor na Medicinskom fakultetu Kairskog univerziteta)

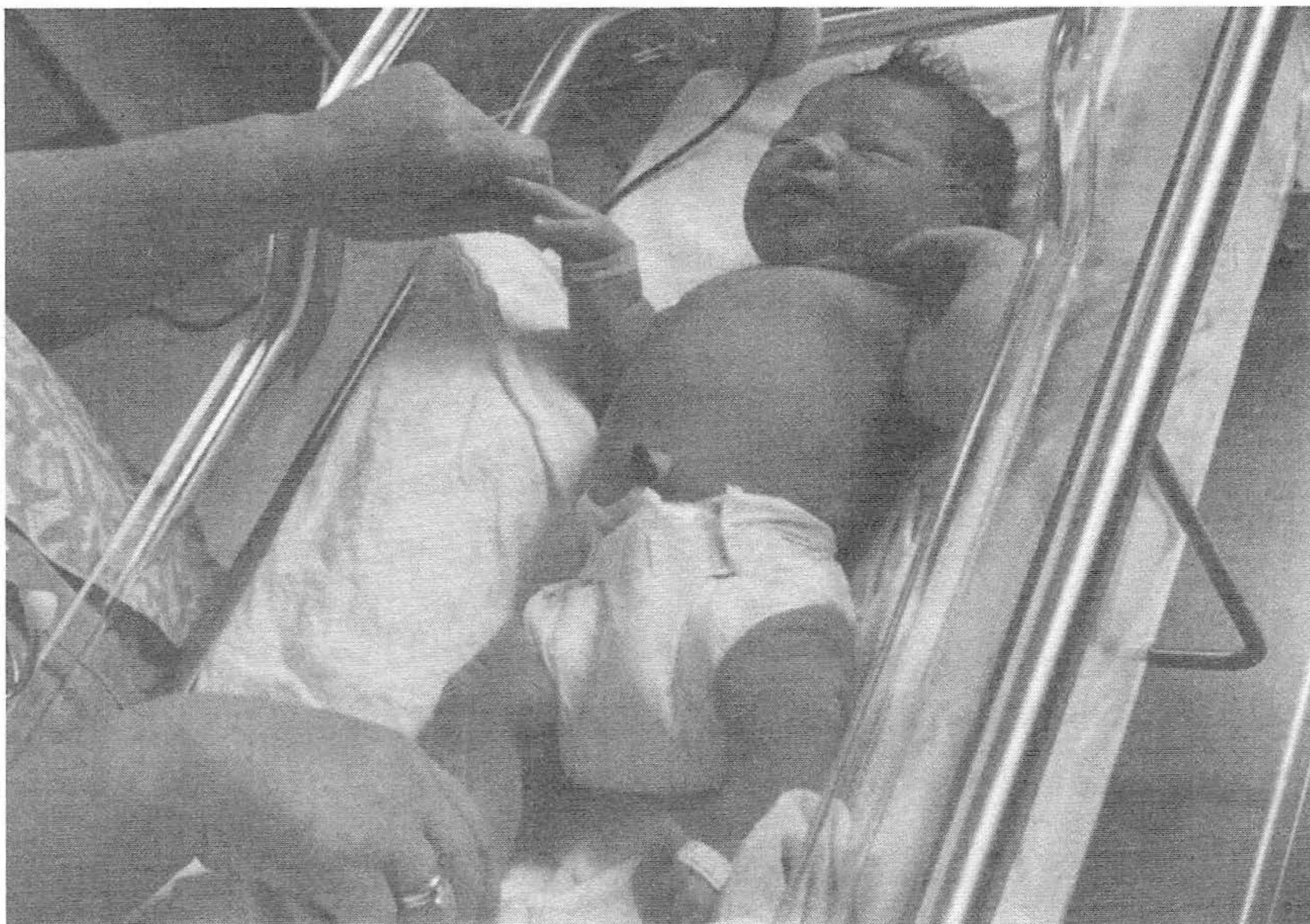
Uzvišeni Allah kaže:

“Od Njegovih Znakova jeste i to je da vas od zemlje stvara, a potom se vi ljudi širite posvuda!” (Er-Rum, 20)

“I On je Taj Koji je od vode čovjeka stvorio i potomstvo mu po krvi i po tazbini dao! Gospodar tvoj svemoćan je.” (El-Furkan, 54)

U prvom ajetu navodi se da je čovjek stvoren od zemlje, dok se u drugom eksplicitno ukazuje na stvaranje čovjeka od vode. Također, Uzvišeni Allah kaže:

“A Mi čovjeka od suštine zemlje stvaramo.” (El-Mu'minun, 12)



“Allah kada nešto želi, samo kaže: ‘Budi!’ I ono biva.”

Dakle, stvaramo ga od prašine pomiješane s vodom. U citiranim ajetima vrlo jasno se oslikava da je čovjekova konstrukcija stvorena od zemlje i njenih minerala, ili, preciznije, od suštine zemlje, kako se navodi u Bejdavijevom tefsiru.

Što podrazumijeva suština zemlje i kakva je njena veza sa sastavom čovječijeg tijela. Pogledajmo u onome što slijedi.

ANALIZA SUSTAVA ČOVJEKOVOG TIJELA

Kada bismo analizirali od čega se sastoji čovjekovo tijelo, odnosno elemente od kojih je čovjek stvoren, uvidjeli bismo da nalikuje malehnom rudniku, zato što u oblikovanju njegove konstrukcije učestvuje 21 elemenat i to na slijedeći način:

1. kisik (O) i vodik (H), u obliku vode zauzimaju 65-70% tjelesne težine;

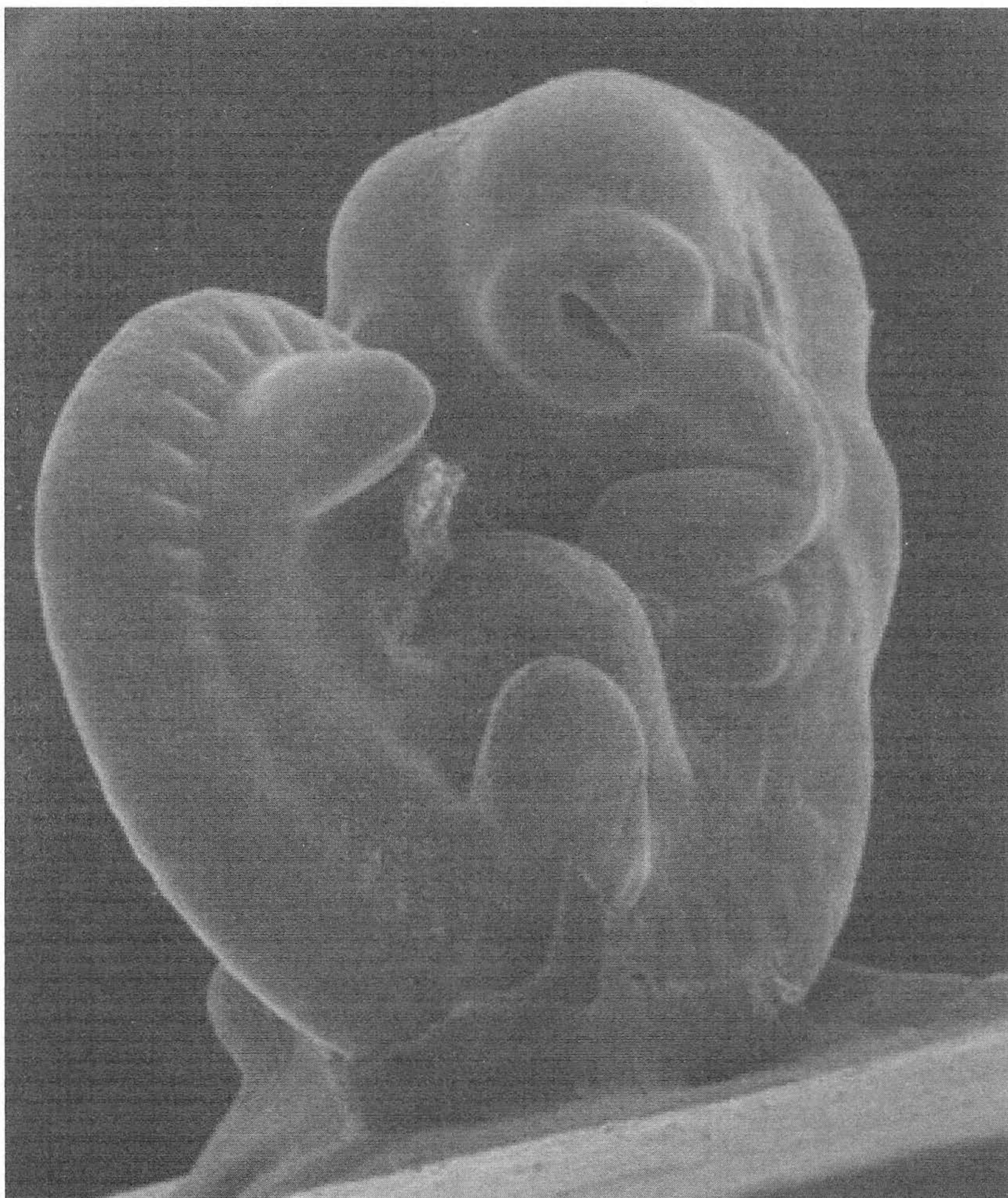
2. ugljik (C), vodik (H) i kisik (O) formiraju osnovu organskog sastava u vidu šećera i masti, proteina, vitamina, hormona i kiselina;

3. suhe tvari, koje se mogu podijeliti na slijedeće:

- šest tvari u znatnijem procentu: hlor (Cl), sumpor (S), fosfor (P), magnezijum (Mg), kalij (K), natrij (Na), i formiraju 60-80% suhih tvari u tijelu;

- šest tvari u manjem procentu: željezo (Fe), bakar (Cu), jod (I), kobalt (Co), cink (Zn), molibden (Mo);

- šest tvari u neznatnom procentu: flor (F), aluminijum (Al), bor (B), selen (Se), kadmijum (Cd), krom (Cr).



Embrio, u materici
žene

Prvo: u osnovi cjelokupna materija čovjeka formirana je od vode. Čovjek inače ne može živjeti duže od četiri dana bez vode uprkos tome što se može prilagoditi suhoći. Ovo se također odnosi i na sva živa stvorenja.

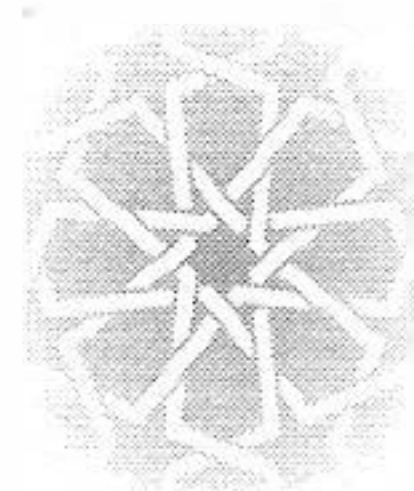
Uzvišeni Allah kaže:

“Zar ne vide oni koji ne vjeruju da su nebesa i Zemlja bili jedna cjelina, pa smo ih Mi rastavili? I da smo sve živo od vode stvorili, i zar neće vjerovati?” (El-Enbija, 30)

Drugo: svi navedeni elementi od kojih je stvoren čovjek nalaze se u zemlji, mada nije uvjet da se svaki element u zemlji mora nalaziti u čovjekovom tijelu, jer se u zemlji nalazi više od 100 elemenata, dok je u čovjekovom tijelu do sada otkriven 21 element.

Zato Uzvišeni Allah kaže, kako smo već naveli:

“A Mi čovjeka od suštine zemlje stvaramo.” (El-Mu'minun, 12)



OBREZIVANJE (SUNEĆENJE) S MEDICINSKOG I VJERSKOG ASPEKTA

Dr. Muhamed Nezar ed-Dakar

(liječnik specijalista medicine i istraživač na polju islamskih znanosti)

Izraz „hitan“ (obrezivanje ili sunećenje) upućuje na mjesto koje se obrezuje, odnosno mjesto s kojeg se odsijeca komadić kože koji prekriva glavić muškog spolnog organa.

Historijski izvori navode da su još u dalekoj prošlosti neki drevni narodi poznavali obrezivanje.⁶⁰ U Bernabinom Evandelju navodi se da je Adam, a.s., prvi čovjek koji se osunetio i to nakon pokajanja upućenog Allahu, dž.š., zato što je jeo zabranjeni plod s drveta. Nakon toga, njegovo je potomstvo zapostavilo obrezivanje, dok Uzvišeni Allah iznova nije naredio Ibrahimu, a.s. da ponovo oživi tu praksu.

⁶⁰ Dr. Abduselam es-Sekeri, *Hitamu ez-žeker ve hifad el-unsu*.



Pronađene ploče nastale 3500 p.n.e. iz doba Babilonaca i Samarićana opisuju proces obrezivanja kod ovih naroda. Također, pronađena je ploča u grobnici u Unhamunu iz 2200. god. p.n.e. na kojoj se opisuje proces obrezivanja kod faraona. Tada se stavljala neka vrsta opijuma na mjesto koje se obrezuje, dok je samo obrezivanje bilo iz čisto zdravstvenih razloga.⁶¹

Jevreji također prakticiraju obrezivanje, a dokaz se nalazi u njihovoj svetoj knjizi Talmudu.⁶²

Što se tiče kršćana, u Bernabinom Evandelju, kako smo spomenuli, navode se tekstovi koji govore o obrezivanju. Oni ukazuju na to da se Isa, a.s., obrezao naredivši svojim sljedbenicima obrezivanje, mada ga oni ne prakticiraju.⁶³

Arapci su se također obrezivali još u vremenu prije islama slijedeći zakon uspostavljen od Ibrahima, a.s.

El-Kurtubi navodi saglasnost učenjaka o tome da je Ibrahim, a.s., bio prvi koji se obrezao. Od Ebu Hurejre se navodi predanje u kojem stoji da je Poslanik, a.s., rekao: Ibrahim, a.s., bio je prvi

61 Dr. Abdurahman el-Kadiri, *El-Hitan bejne et-tibb veš-šeria*.

62 Dr. Hasan Šemsi Paša, *Esrar el-hitan tetedžella fit-tibb veš-šeria*.

63 Dr. Muhamed Ali el-Bar, *El-Hitan*, Dar el-menar.

koji se obrezao, prvi koji je vidio sijedu kosu, potkresao brkove i obrijao stidna mjesta.

Ibn Kajjim, pojašnjavajući obrezivanje Poslanika, a.s., navodi tri stajališta, uglavnom se oslanjaju na slabe hadise, nemaju povezan slijed prenosilaca, u lancu prenosilaca su nepoznate stvari, a i sam sadržaj hadisa je oprečan.⁶⁴

Prvo mišljenje jeste to da se Poslanik, a.s., rodio obrezan, ali o tome postoji slab niz prenosilaca, dok je sam hadis u koliziji s hadisom Poslanika, a.s., u kojem stoji da je obrezivanje prirodna odlika svakog čovjeka.

Drugo stajalište tvrdi da je melek obrezao Poslanika, a.s., kada mu je raširio grudi, međutim niz prenosilaca predanja na kojem se temelji ovo mišljenje uopće nije ispravan.

Treće mišljenje, i ono je najispravnije, smatra da ga je djed Abdulmuttalib obrezao, po običaju Arapa, dao mu ime Muhammed i priredio mu sedmi dan svečanost.

OBREZIVANJE U ISLAMSKOM ZAKONODAVSTVU I SUNNETU POSLANIKA, A.S.

Islam je vrlo jasno pozvao na obrezivanje ustoličivši ga na čelo čovjekovih prirodnih odlika. Od Ebu Hurejre, r.a., prenosi se da je Poslanik, a.s. rekao: *"Urođene odlike čovjeka jesu: obrezivanje, brijanje stidnih mjesta, brijanje pazuha, obrezivanje nokata i potkrešivanje brkova.* (Buhari, 5439).

Ibn Kajjim smatra da su se fikhski učenjaci razišli u vezi s obrezivanjem. Evzai, Malik, Šafi i Ahmed smatraju da je ono obavezno, navodeći da je Malik bio vrlo decidan u svom stavu: onaj ko nije obrezan ne može predvoditi ljude u namazu, niti mu se šehadet prima. Drugi pak prenose, kao Kadi Ijad, da je Malik smatrao

⁶⁴ Ibn Kajjim el-Dževzijje, *Tuhfetu el-mevdud fi ahkami el-mevlud*.

obrezivanje sunnetom, kao i većina učenjaka, ali na način da je ova vrsta sunneta, kod njega, između obaveze i preporuke.⁶⁵

Hasan el-Basri i Ebu Hanifa smatraju da je obrezivanje sunnet, ali njegovo izbjegavanje je grijeh, a kao argument za to uzimaju činjenicu da je u vrijeme Poslanika veliki broj ljudi i bijelaca i crnaca, primio islam, ali nisu bili ispitivani o tome.

Dakle, šafije i neke malikije smatraju da je obrezivanje obavezno za muškarce i žene, Imam Malik smatra da je obrezivanje obavezno muškarcima i preporučeno ženama. Hanbelije smatraju da je obavezno muškarcima, a sunnetska preporuka ženama, dok hanefije smatraju da je sunnet, i da je njegovo ostavljanje grijeh.

Učenjaci smatraju da je vremenski obrezivanje određeno, odnosno da ne premašuje vrijeme punoljetnosti osobe koja se obrezuje, kada je i obavezno, ali je preporučeno da se obavi u ranim danima dok je osoba još mala, jer je tada i najpriličnije.

Nevevi smatra da je preporučeno obrezivanje sedmi dan nakon rođenja, oslanjajući se na predanje od Džabira ibn Abdullaha u kojem se kaže da je Poslanik obrezao Hasana i Husejna sedmi dan.⁶⁶

Ibn Kajjim kaže: “Ja smatram da je roditelj obavezan obrezati dijete prije djetetove punoljetnosti.”

Dr. Muhammed Ali el-Bar kaže kako je savremena medicina utvrdila da obrezivanje u vrlo ranoj dobi ima svoje prednosti, odnosno od dana rođenja pa do 40. dana. Nakon toga svako kašnjenje s obrezivanjem može prouzročiti upale na kapici, mokraćnim kanalima itd.⁶⁷

OBREZIVANJE DANAS I ZDRAVSTVENI RAZLOZI

Prof. Wesvel je 1990. godine napisao: “Bio sam najžešći protivnik obrezivanja i učestvovao sam 1975. godine u kampanjama kojima bi se zabranilo obrezivanje. Međutim, početkom osamdesetih

65 Ibn Kajjim el-Dževzijje, *Tuhfetu el-mevdud fi ahkami el-mevlud*.

66 Imam en-Nevevi, *El-Medžmua*.

67 Dr. Muhamed Ali el-Bar, *El-Hitau*, Dar el-menar.

medicinske studije su utvrdile porast upalnih oboljenja mokraćnih kanala kod neobrezane djece. Nakon preciznog proučavanja studija došao sam do sasvim suprotnog zaključka i postao sam zagovornik obrezivanja novorođenčadi.”⁶⁸

Savremene medicinske studije konstatiraju da se mnoge bolesti genitalnih organa, neke i pogubne, pojavljuju u većini slučajeva kod neobrezanih osoba, dok se kod obrezanih javljaju neznatno ili nikako.

1- Obrezivanje je zaštita od upalnih procesa muškog spolnog organa

Kapica koja prekriva glavić spolnog organa tijesno je otvorena i njeno je čišćenje vrlo otežano. U njoj se nakupljaju različite izlučevine iz spolnog organa, a između ostalog i izlučevine iz same površine kapice koje se nazivaju smegma, potom ostaci urina, otpale organske ćelije, što pomaže u razmnožavanju raznih bakterija koje uzrokuju upalu spolnog organa ili same kapice, nekada i hroničnu upalu, tako da obrezivanje postaje neizbježan lijek. Kod neobrezane djece pak dolazi do upale mokraćnih kanala.⁶⁹

Studije Dr. Schoena potvrđuju da obrezivanje novorođenčeta olakšava čišćenje spolnog organa i sprečava nakupljanje bakterija ispod kapice⁷⁰, dok dr. Ferguson smatra da su neobrezana djeca više izložena upali spolnog organa i začepljenju kapice, tzv. Phe-mosis, nego obrezana djeca.⁷¹

2- Obrezivanje štiti djecu od upale mokraćnih kanala

Dr. Johnsberg tvrdi da se 95% upala mokraćnih kanala dešava više kod neobrezane djece nego kod obrezane. On smatra da bi obrezivanje djece kao rutinski proces u SAD-u spriječilo preko 50 hiljada upala bubrežnih i mokraćnih kanala kojima su pogođena djeca tokom jedne godine.

⁶⁸ *Amer Family J., Physician.*

⁶⁹ Dr. Muhamed Ali el-Bar, *El-Hitau*, Dar el-menar.

⁷⁰ Schoen: *New England J. of Medicine*, 1990322.

⁷¹ Dr. Hasan Šemsi Paša, *Esrar el-bitan tetedžella fit-tibb veš-šeria*, Mektebe Sevadi, Džeda, 1991.

Dr. Muhammed Ali el-Bar tvrdi da upala mokraćnih kanala kod djece u 35% slučajeva dovodi do infekcije krvi, a može dovesti i do otežanog rada bubrega.⁷²

3- Obrezivanje i spolne bolesti

Dr. Pikers W., koji je radio više od 20 godina u zemljama arapskog svijeta, kada je pregledao više od 30 hiljada žena, tvrdi da su spolne bolesti rijetkost kod tamošnjih žena zahvaljujući tome što su blud ili prostitucija vrlo rijetki i što su muškarci obrezani.

Dr. Fink A. J. nabrojao je više od 60 naučnih studija koje tvrde da je oboljenje od spolnih bolesti kod neobrezanih osoba u porastu. S druge pak strane, dr. Marks poziva se na tri istraživanja koja potvrđuju da je procenat oboljelih od AIDS-a u padu kod obrezanih osoba, dok dr. Simons tvrdi da je mogućnost oboljenja od AIDS-a kod neobrezanih osoba devet puta veća nego kod obrezanih.⁷³

Zar ove činjenice nisu fascinirajuće?

4- Obrezivanje je zaštita od karcinoma

Dr. Cowdry tvrdi da obrezivanje muškaraca u ranoj dobi uveliko umanjuje rizik da će osoba oboljeti od raka spolnog organa i smatra da je obrezivanje nužna zaštita od mogućeg oboljenja raka genitalnih organa kod muškarca.⁷⁴

Dr. Wollberg A. L. tvrdi da od 1103 oboljelih od raka muškog spolnog organa u SAD-u niti jedan nije bio obrezan.⁷⁵

U studiji koju su uradili Dr. Helberg i njegove kolege tvrdi se da je oboljenje od raka muškog spolnog organa kod Jevreja, koji se obrezuju, i muslimana rijetkost jer je obrezivanje urađeno u ranom periodu djetinjstva, što potvrđuju i mnoga druga medicinska istraživanja.

Izlučevina materije zvane smegma koja se izlučuje iz potkožne kapice kod neobrezanih i sakuplja se ispod same kapice

⁷² Dr. Muhamed Ali el-Bar, *El-Hitan*, Dar el-menar.

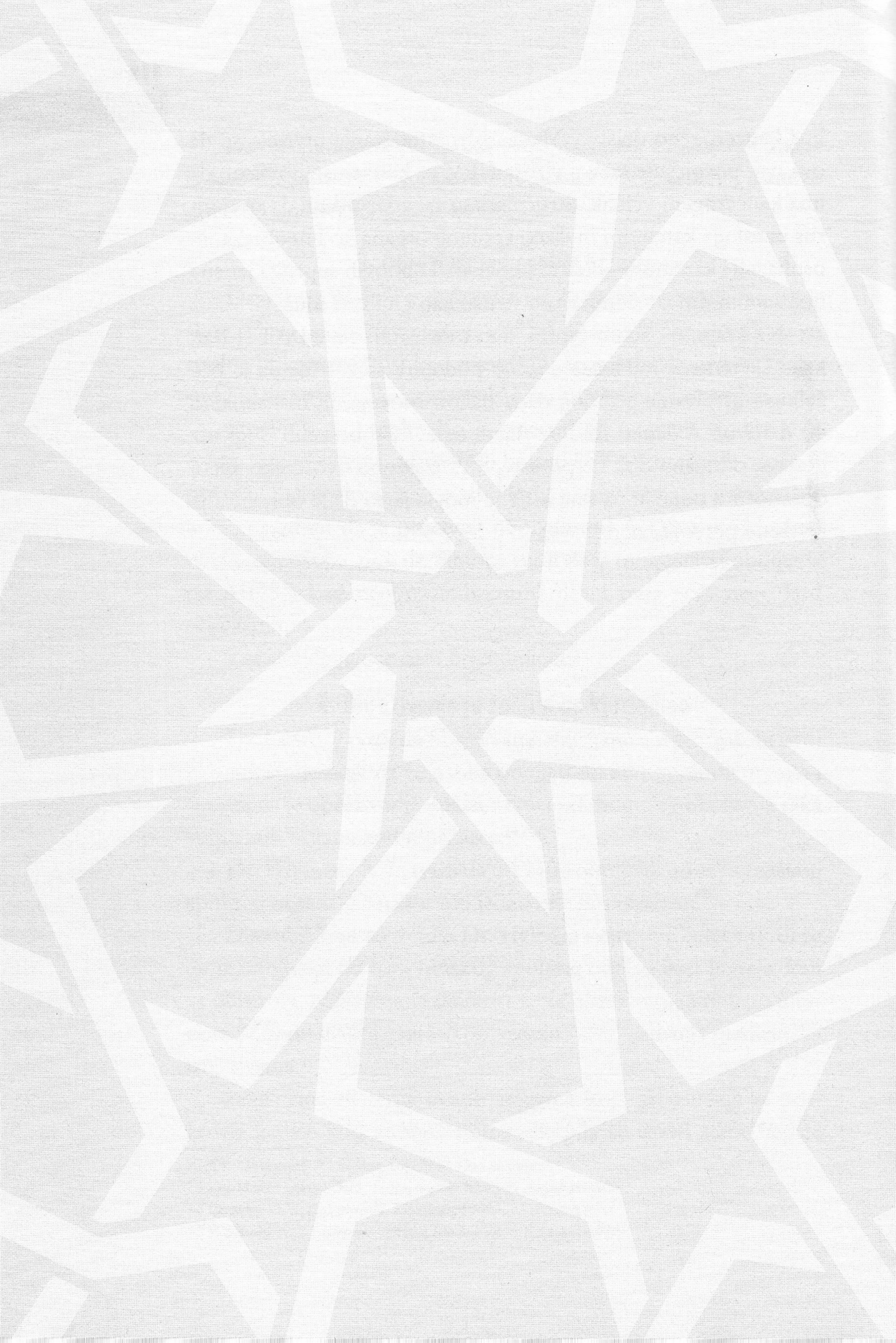
⁷³ Dr. Hasan Šemsi Paša, *Esrar el-bitan tetedžella fit-tibb veš-šeria*.

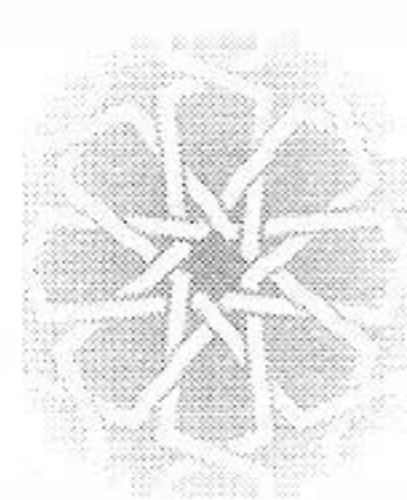
⁷⁴ Cowdry E.V.: *Cancer Cells*, London, 1958.

⁷⁵ Wollberg A.L. : *Circumcision and Penile Cancer*, Lancet.I.1932.

ima kancerogeno dejstvo. Medicinska istraživanja utvrdila su da ova tvar pospješuje razvoj virusa HPV, za koji je ustanovljeno da ima kancerogeni učinak. Stručnjaci su također otkrili da ovaj virus uzrokuje karcinom muškog spolnog organa kod neobrezanih osoba, ali i karcinom grlića materice kod njihovih supruga jer su i one samim tim izložene ovom virusu kao i njihovi muževi.

Na kraju, možemo tvrditi, kao i dr. Muhammed Ali el-Bar, kako savremena medicina snažno podupire stav šafija da je poželjno obrezivanje sedmog dana nakon rođenja, ili maksimalno 40 dana od rođenja. Ako se dijete ostavi neobrezano dugi niz godina, odnosno dok ne poraste, biva izloženo dvostruko većoj opasnosti u odnosu na onu koja se mogla javiti da je obrezivanje izvršeno pravovremeno.





UTJECAJ ALKOHOLA I OPOJNIH DROGA NA MOZAK I CENTRALNI NERVNI SISTEM ČOVJEKA

Dr. Neha Ebu Keriše

(specijalista medicine)

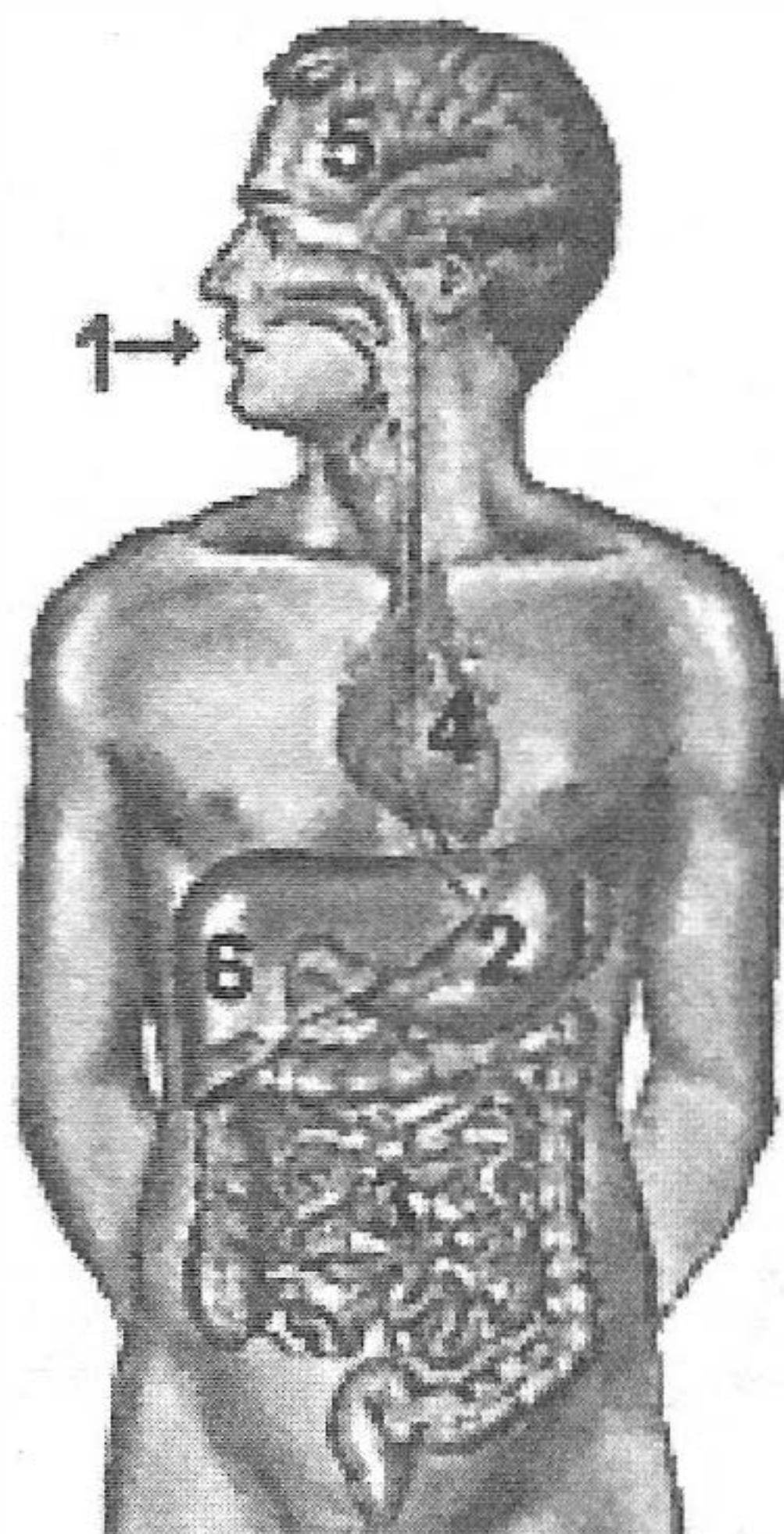
ZAŠTO JE ISLAM ZABRANIO SVE ŠTO OPIJA?

Islam je konzumiranje alkohola strogo i nedvosmisleno zabranio ajetom:

“O vjernici! Doista su vino, i kocka, i kumiri, i strelice za proricanje, ružne stvari, posao šejtanski! Svega toga se klonite, da biste postigli što želite.” (El-Maida, 90)

Savremene nauke nakon 14 stoljeća pružaju činjenice koje govore u prilog ovoj kur'anskoj zabrani. Alkohol se već stoljećima proizvodi od meda, voća i žitarica koje su podložne alkoholnom vrenju. Savremena nauka ukazuje na pogibeljne posljedice konzumiranja alkohola, makar takvo konzumiranje bilo i neznatno.

KOLANJE ALKOHOLA I OPOJNIH DROGA KROZ ČOVJEKOVO TIJELO



- 1- Usta - opijajuća sredstva ulaze u tijelo kroz usta.
- 2- Stomak - određene količine alkohola dospijevaju u krv.
- 3- Crijeva - sve što dolazi u crijeva dospijeva i u krvotok.
- 4- Srce - srce ispumpava alkohol u ostale dijelove tijela.
- 5- Mozak - alkohol dospijeva do mozga.

Utjecaj alkohola na nervni sistem je:

Utjecaj i djelovanje manjih količina alkohola:

- 1) uzrokuje iscrpljenost;
- 2) smanjuje moć koncentracije;
- 3) usporava nervne reflekse;
- 4) slabi skladnost pokreta.

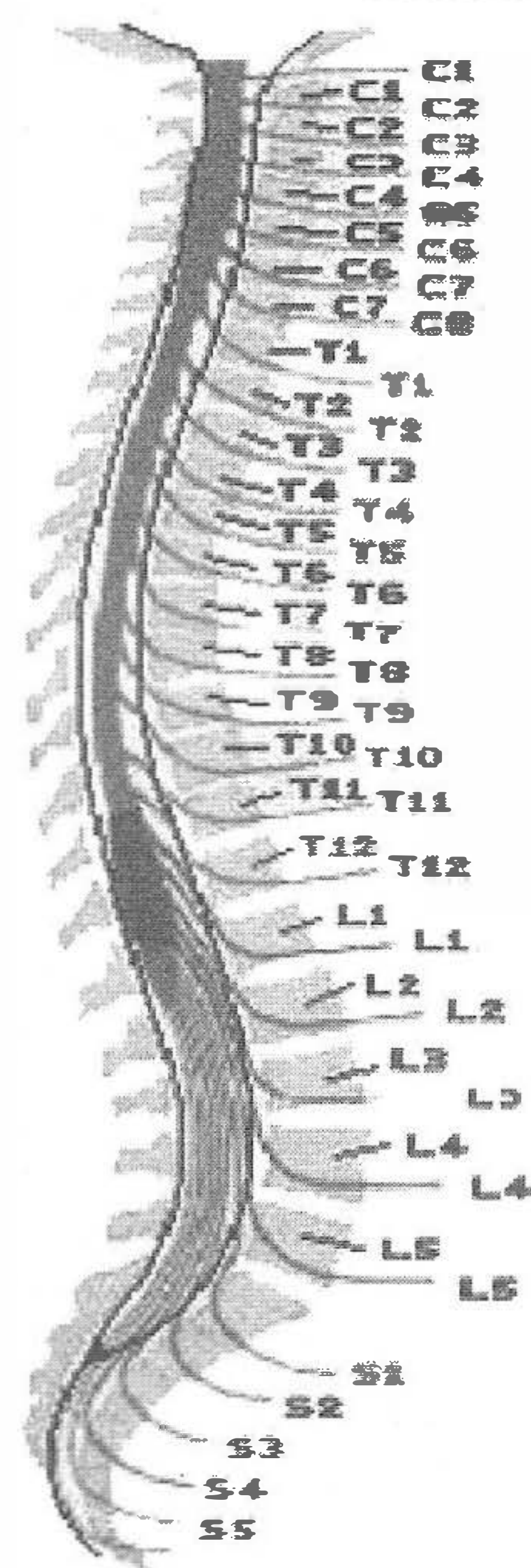
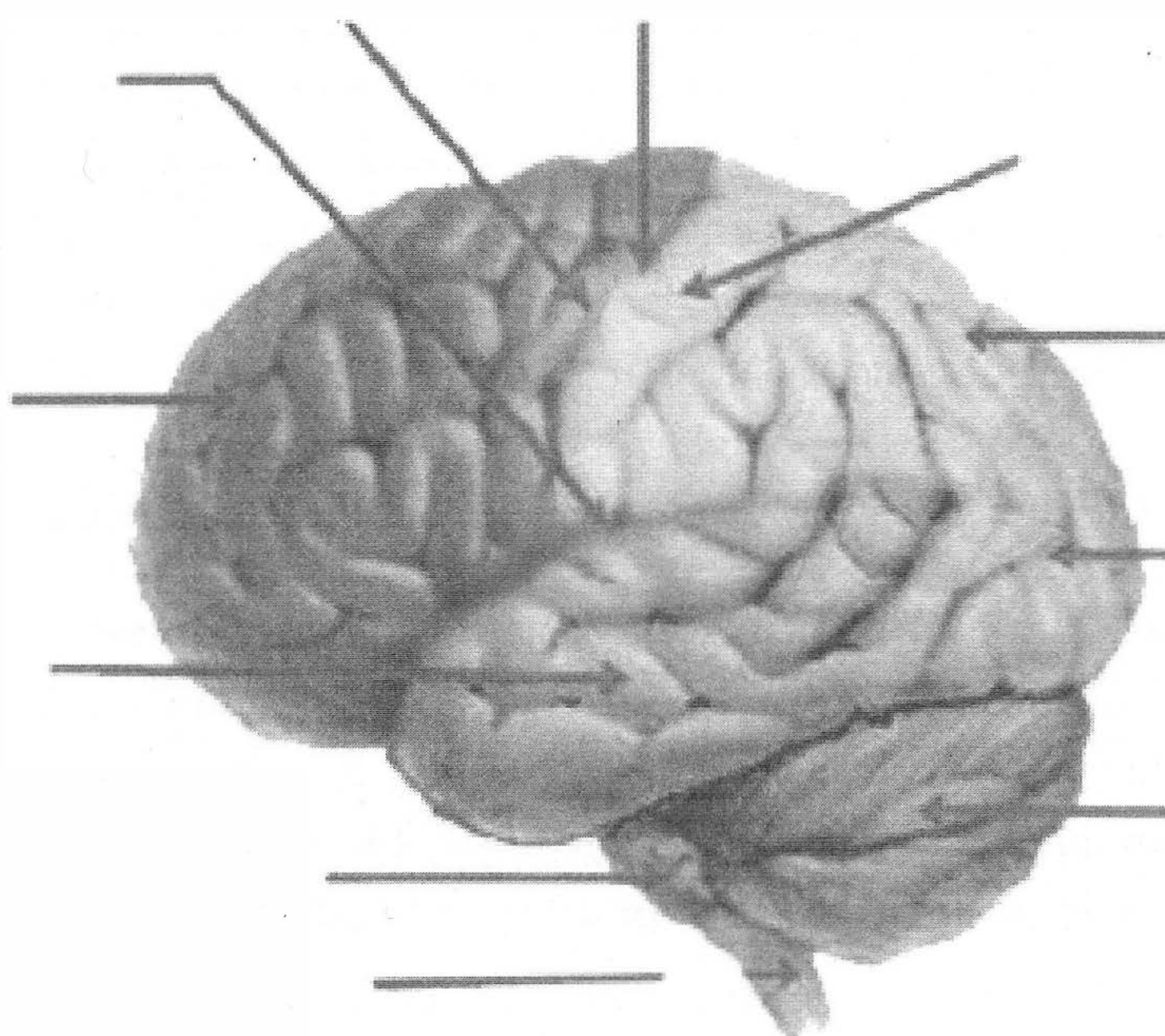
Utjecaj alkohola u srednjim količinama:

- 1) nejasan i nerazumljiv govor;
- 2) vrtoglavica;
- 3) dovodi do promjenjivosti emocija i osjećanja.

Utjecaj velikih količina alkohola:

- 1) izaziva povraćanje;
- 2) prouzrokuje gušenje i teško disanje;
- 3) gubitak svijesti;
- 4) izaziva halucinacije.

Na slici je prikazano kako alkohol i opojna sredstva utječu na mali mozak, srednji mozak, međumozak, veliki mozak i kičmenu moždinu.



POSLEDICE KONZUMIRANJA ALKOHOLA

U prednjem dijelu mozga (Frontal Lobe), inače zaduženom za upravljanje emocijama, osjećajima i osobenošću čovjeka, alkohol izaziva atrofiju. Ovaj dio je također važan i za učenje i ovladavanje složenim psihomotoričkim radnjama, dok osobe kod kojih je došlo do poremećaja u ovom dijelu mozga nisu u stanju razborito se ponašati, ne mogu upravljati svojim emocijama, naizmjenično se smiju i plaču, teže da učinu sve ono što im padne na pamet bez promišljanja o tome da li je to podesno ili nije, odnosno gube moć da donesu ispravnu odluku.

Mozak je najznačajniji dio nervnog sistema. Smješten je u lobanjskoj čahuri i obavijen moždanim opnama: tvrdom, paučinasom i mehkrom. Težina mozga odraslog čovjeka pretežno iznosi 1.350 g, ali intelektualne sposobnosti čovjeka nisu srazmjerne težini i veličini mozga. Osnovni dijelovi mozga su: produžena moždina, varolijev most, hipofiza, moždana greda, mali mozak, srednji mozak, međumozak i veliki mozak.

Produžena moždina, varolijev most i srednji mozak zajednički se nazivaju moždano stablo. Centralni kanal kičmene moždine nastavlja se u mozgu, ali se proširuje i obrazuje četiri šupljine, moždane komore, koje su ispunjene likvorom.

Bolesti nervnog sistema kojima je uzrok konzumiranje alkohola navest ćemo ukratko u daljnjem toku našeg izlaganja:

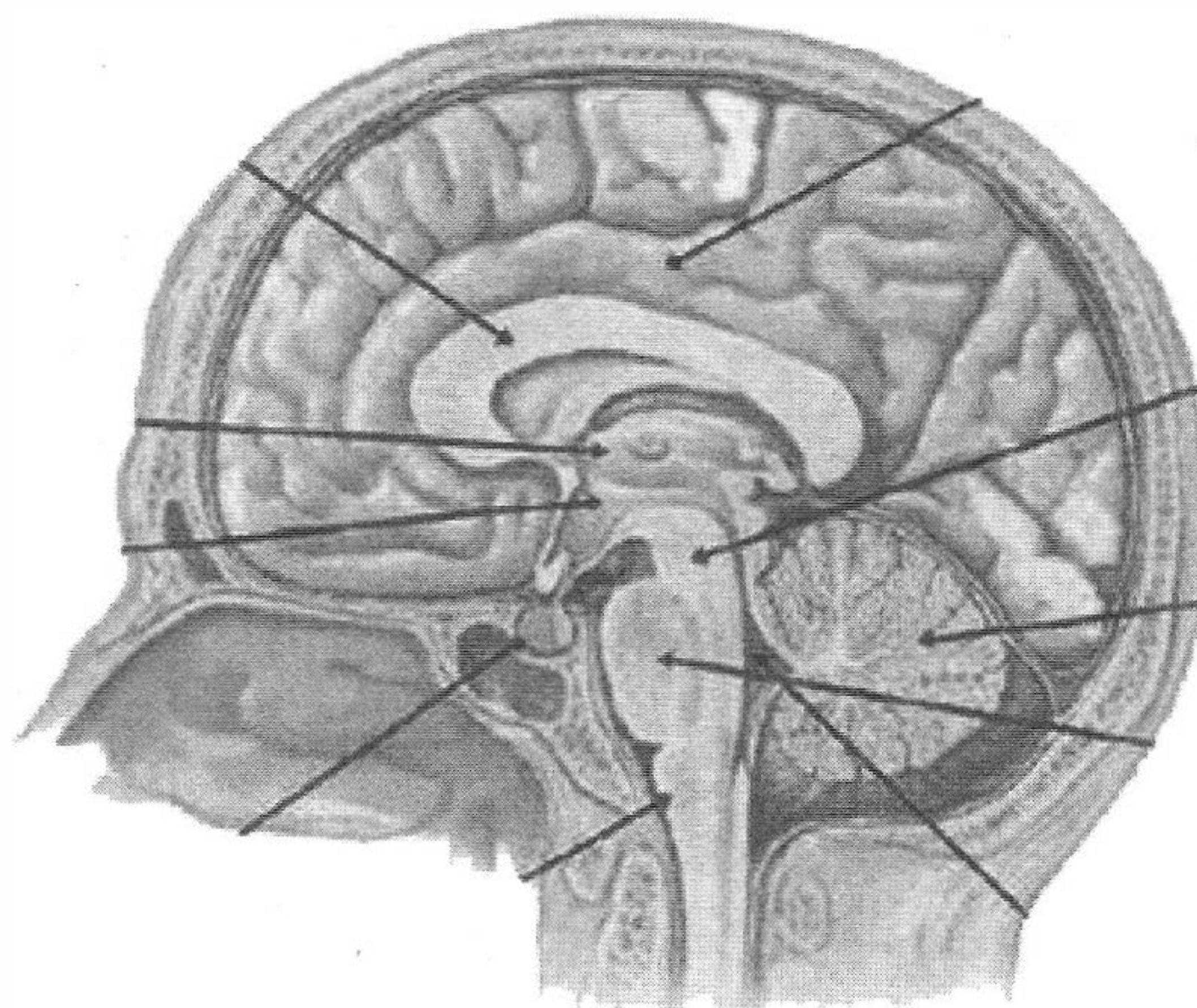
ATROFIJA MALOG MOZGA

Mali mozak upravlja mišićima i usklađuje njihove pokrete, potom čovjekovom ravnotežom, što znači da je odgovoran za to da čovjek bude u uspravnom položaju. Ako se kod čovjeka pojavi atrofija u ovom dijelu mozga, nije u mogućnosti, dok hoda, da ide pravo, već krivuda, isto tako mu ruke podrhtavaju pri pokušaju da nešto dohvati, govor mu je usporen i nerazumljiv.

GUBITAK RAZUMA

Ovo nastupa usljed smanjene apsorpcije vitamina B1 što proizlazi iz konzumiranja alkohola. Gubitak razuma povezan je sa gubitkom pamćenja; opijena osoba tetura u hodu, umanjen joj je stepen poimanja, sporo djeluje prema vanjskim utjecajima.

Također, konzumiranje opojnih sredstava, prije svega alkohola, uzrok je smanjenju obima mozga u komorama, kao što se može vidjeti i na slici.



UTJECAJ ALKOHOLA NA NERVE

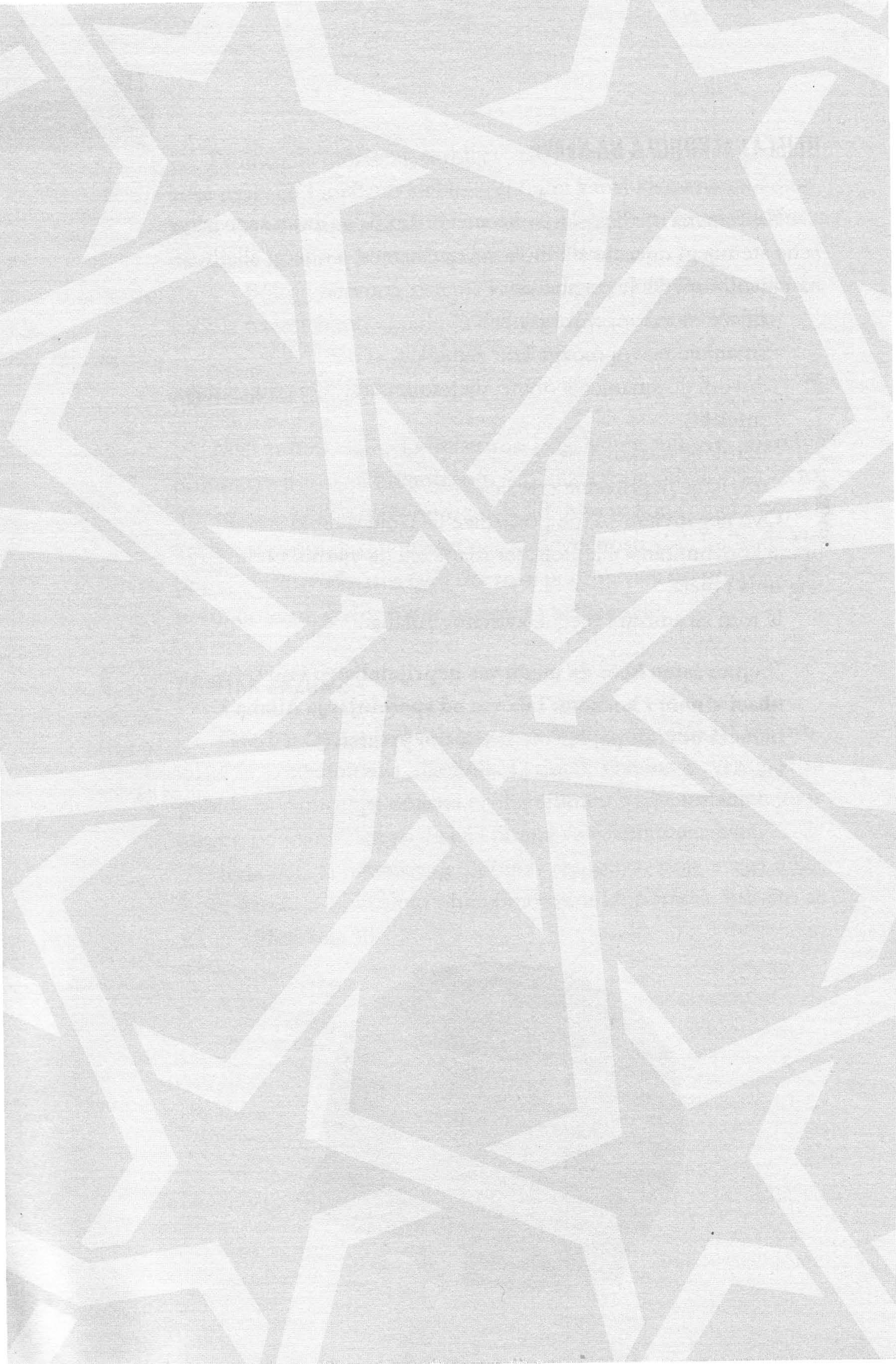
Savremena medicinska ispitivanja pokazala su da su žene izložene štetnijem utjecaju alkohola od muškaraca, a utjecaj alkohola na razvoj zametka je pogibeljan:

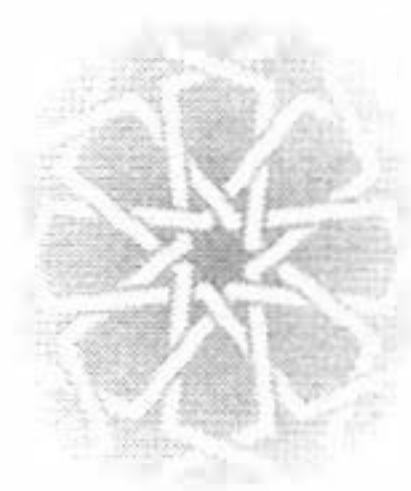
- utječe na razvoj embrija;
- smanjuje razvoj mozga kod zametka;
- dovodi do smanjenja obima djetetove glave, umanjuje i slabi intelekt;
- uzrokuje neaktivnost,
- uzrokuje neprirodne crte lica.

Ove negativne i štetne posljedice ukazuju duboki smisao zabrane konzumiranja alkohola, jer islam želi da vjernik bude zdravog uma i tijela.

U tom su smislu i riječi Uzvišenog Allaha:

“Šejtan samo hoće da među vas neprijateljstvo i mržnju ubaci vinom i kockom, i da vas od spominjanja Allaha i namaza odvрати pa, hoćete li vi s tim prestati?!” (El-Ma-ida, 91).





UMJERENOST U HRANI I PIĆU

Dr Abdulhamid ed-Dijab

Dr. Ahmed Karkuz

*(Sažetak iz knjige Medicina u Kur'anu,
autori dr. Ed-Dijab i dr. Karkuz)*

Umjerenost u hrani i piću jeste mudro načelo koje je Uzvišeni Allah propisao u Kur'anu riječima:

“O sinovi Ademovi, nagizdajte se kad god namaz obavljate. Jedite i pijte, ali ne pretjerujte! Doista Allah ne voli one koji pretjeruju.” (El-E'raf, 31)

U nastavku ćemo pojasniti neke dimenzije ove kur'anske naredbe.

HRANA U SKLADU S KUR'ANOM

U Kur'anu je hrana predstavljena kao sredstvo, a ne cilj, odnosno neophodno sredstvo koje je potrebno svakom čovjeku za život, shodno kur'anskom pozivu:

“O ljudi, od onog što na Zemlji dopušteno je, i što lijepo je, vi jedite i šejtanove korake vi ne slijedite..” (El-Bekara, 168)

Uzvišeni Allah je čovjeku kao urođeno svojstvo podario nagon za jelom, ali Njegova mudrost zahtijeva da ovaj nagon slijedi užitak i nasladu, odnosno da čovjek uživa u svojoj hrani.

S druge strane, Uzvišeni Allah upozorava i na probavu hrane, jer naslada i uživanje u hrani i piću ne smiju biti cilj, a one koji žive samo da bi se naslađivali i uživali u hrani i piću Uzvišeni Allah poredi sa životinjskim svijetom. Ove odlike, prije svih, imaju nevjernici, a o tome Allah, dž.š., kaže:

“A oni koji ne vjeruju, oni se naslađuju i žderu baš kao što stoka ždere!” (Muhammed, 12)

U osnovi, smisao konzumiranja hrane ogleda se u formiranju tjelesne građe i nadomještanju materije koja se istrošila u tkivu, ali hrana isto tako pruža i dostatnu snagu koja se iscrpljuje tokom očuvanja tjelesne temperature i usljed aktivnosti tjelesnih organa.

UMJERENOST U JELU I PIĆU

U svakoj stvari i svakom djelovanju umjerenost je najuzvišenija odlika. Umjerenost u hrani i piću jeste i cilj kojem teži ajet:

“Jedite i pijte, ali ne pretjerujte!”

U ovom ajetu primjećuje se jasan poziv da se uživa u jelu i piću, ali odmah nakon toga slijedi direktno upozorenje da se ne pretjeruje.

Umjerenost je bila realnost i sastavni dio načina života Poslanika, a.s., i njegovih ashaba, a smjernice umjerenosti nisu se ograničavale samo na to da se ne pretjeruje u jelu, one su se protezale

i kao upozorenje da se ne škrtari u jelu. Isto tako, Poslanik, s.a.v.s., zabranio je ljudima da ne poste svaki dan itd.

Precizno određenje da se bude umjeren u jelu i piću najjasnije se očituje u praksi Božijeg Poslanika, a.s.

PRETJERIVANJE U HRANI I PIĆU

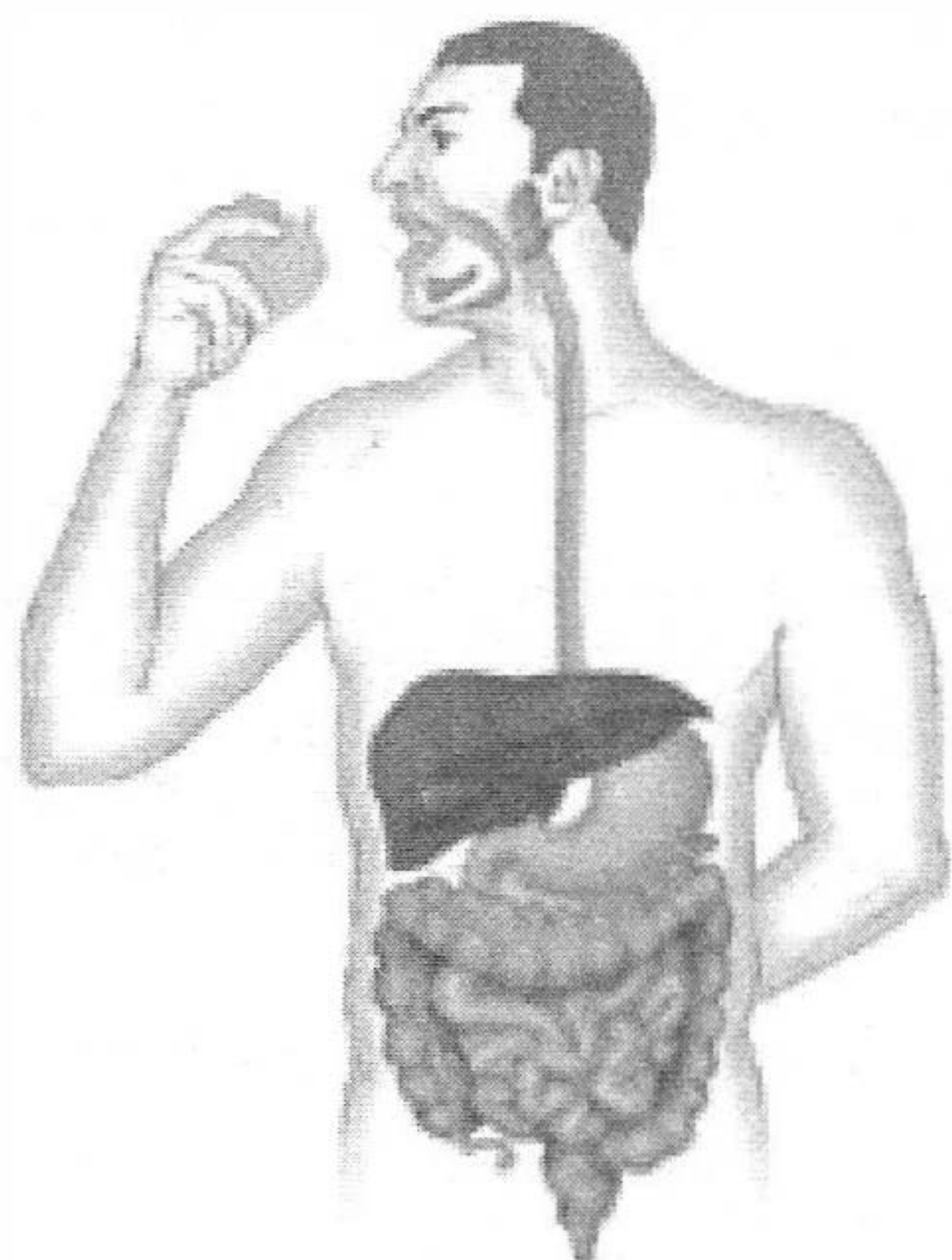
Prije nego što počnemo govoriti o pretjerivanju u jelu spomenut ćemo da se prirodne potrebe čovjeka za osnovnim prehrambenim namirnicama kao što su: šećer, masti, proteini, vitamini i minerali razlikuju zavisno o starosti osobe, spolu, poslu koji obavlja i njenim prirodnim nagonima.

Sredovječan čovjek, naprimjer, potrebuje 20-26 gr. proteina i 100 gr. šećera kao minimalnu dnevnu količinu.

O određenim količinama masti pomoću kojih čovjek osigurava 20% dnevne energije, potom određenim količinama vitamina i minerala, nema potrebe da govorimo ovdje. Pretjerivanje se ogleda u trošenju velikih količina hrane, koje prelaze čovjekove potrebe, ili se pak, ogleda u gutanju hrane bez žvakanja, što se, opet, naziva proždrljivost ili žderanje.

Proždrljivost⁷⁶ je uglavnom psihološko svojstvo, produkt je dosade, većinom kod djece, i raspiruje nagon za slašću, a može prerasti i u naviku. Nekada, proždrljivost može biti instiktivna, kao npr. kod trudnica ili bolesnika.

⁷⁶ S gojaznošću se najčešće povezuju poremećaji u lučenju hormona rasta, kortizola i spolnih hormona, tj. promjene u funkciji hipotalamo-hipofizarno-adrenalno-gonadalne osovine. Osnovno lučenje hormona rasta u odraslih pretilih osoba je normalno ili smanjeno, a porast njegovog lučenja na fiziološke ili farmakološke stimuluse je smanjen. Iako se zbog smanjene produkcije hormona rasta može očekivati smanjena razina njegovog posrednika u metaboličkim učincima, a to je somatomedin ili činilac rasta sličan inzulinu I (IGF I), njegova razina je povišena. IGF I koči lučenje hormona rasta, a na njegovu razinu očito djeluju i drugi činioci kao što su vezni proteini i sam inzulin. (www.vasezdravlje.com-op. prev.)



ŠTETNE POSLJEDICE PREJEDANJA

Pretjerano konzumiranje hrane ili prejedanje ostavlja štetne posljedice na zdravlje čovjeka, a mogu se sažeti u sljedećem:

- a) prejedanje štetno djeluje na probavni sistem; teška probava, veliki stomak, i to su pojave koje uzrokuju uznemirenost;
- b) trošenje ogromne količine hrane može prouzročiti sljedeće štetne posljedice:

1) gušenje i otežano disanje, naročito ako je obrok mastan. Pojavljuje se velika bol iza grudne kosti (sternum), proteže se do plećki, lijeve nadlaktice i donje vilice zato što je smanjen protok krvi do srca. Ovakvo stanje u većini slučajeva nastupa kod onih koji imaju kardiovaskularno oboljenje. Obilan obrok predstavlja srcu teret sličan onom koji se javlja pri velikom naporu.⁷⁷

⁷⁷ Prehrana savremenog čovjeka, uz sve veću izloženost stresu i manju fizičku aktivnost, ima nesagledive posljedice ne samo na opće zdravlje već je pogubna i za život. Pretjeran unos hrane (ugljikohidrata) duže vremena, ako energetski premašuje potrebe metaboličkih procesa i fizičke aktivnosti, ima štetne posljedice na zdravlje. Debljina, visok krvni pritisak i bolesti srčanog sistema posljedice su istog uzroka, odnosno, teškog poremećaja metabolizma i hormonalnog sistema čovjeka uzrokovanog savremenim načinom života, pri čemu je prevelik unos hrane vrlo važan element. Prevelik unos hrane u organizam brzo podiže razinu glukoze u krvi. Gušterača automatski izlučuje inzulin kako bi smanjila nastalu količinu glukoze u krvi. Trajno visoka razina inzulina u krvi izaziva trajni hormonalni poremećaj u organizmu s vrlo štetnim razvojem raznih hroničnih bolesti. Visoke razine inzulina uzrokuju da stanice smanjuju broj receptora i osjetljivost na inzulin.

Masne stanice najslabije djeluju na odbacivanje inzulinskih receptora, pa se najčešće javlja povećanje tjelesne težine i pojačano stvaranje masnoće u krvi. Visok sadržaj hormona inzulina u tijelu izaziva:

- ozbiljan hormonalni poremećaj;
- negativno djeluje na transport magnezijuma i kalcijuma u ćelije;
- zadržava natrijum, što uzrokuje povećanje tečnosti u tijelu;
- sužava arterije;
- stimulise diobu ćelija koja može dovesti do razvoja malignih oboljenja;
- usporava stvaranje hormona rasta koji je nužan za kontrolu obnove ćelija i
- posredno utječe na funkciju štitne žlijezde.

Moguće dodatne negativne posljedice dugotrajno povišene razine inzulina u krvi kao uzrok prevelikog unosa hrane u organizam su:

- sužavanje krvnih žila;
- povećanje krvnog pritiska;
- grčenje i sužavanje arterija;
- mogućnost razvoja srčanog udara;
- začepljenje arterija;
- stvaranje krvnih ugrušaka;
- razvoj različitih autoimunih bolesti;
- razna alergijska oboljenja;

2) trošenje velike količine hrane izlaže čovjeka virusima koji mogu prouzročiti mnoga oboljenja, jer je velika količina hrane izložena želučanoj kiselini i probavnom sistemu u stomaku, a inače želučana kiselina ima funkciju neutralisanja bakterija i virusa;

3) dolazi do proširivanja želuca, a to je vrlo opasna pojava koja može dovesti i do smrti.⁷⁸

4) iskrivljenosti želuca i stomaka, ovo može biti pogibeljna, ali je rijetka bolest; ona nastupa usljed pokreta crijeva nakon što se stomak napuni hranom.

5) Stomak prenapunjen hranom usljed vanjskog pritiska izložen je pucanju ili prasku, u poređenju s praznim stomakom. Pored toga, čovjek je u takvoj situaciji izložen smrti ako bi zadobio udarac iznad želuca.

ŠTETNE POSLJEDICE PRETJERIVANJA U HRANI

1) gojaznost ili pretilost⁷⁹ - jeste bolest koja većinom pogađa bogate i fizički neaktivne osobe. Uzrok gojaznosti je prekomjerno konzumiranje hrane, posebno slatkiša i masne hrane. Pretilost

-* artritis;

- multipla skleroza i

- maligna oboljenja.

(Za dodatne informacije obratiti se na internet stranicu ([www.medicina.ba-op. prev.](http://www.medicina.ba-op.prev)))

78U anatomiji, želudac je organ koji služi za probavu hrane. Nalikuje vrećici u probavnoj cijevi. On stvara želučane tekućine koje razgrađuju hranu i pretvaraju je u kašastu smjesu. Želučani sokovi su enzim pepsin, hlorovodična kiselina i sluz. Nakon probave u želucu, hrana putuje u tanko crijevo (dvanaesnik).

79 Koliko gojaznost ili pretilost utječe na funkcioniranje cjelokupnog čovjekovog organizma najbolji pokazatelj su slijedeće činjenice. U **pretilih (debelih) muškaraca** snižena je razina testosterona, što se smatra posljedicom smanjene razine bjelančevina za koje je testosteron vezan. Razina slobodnog i biološki aktivnog testosterona je normalna u umjereno pretilih muškaraca, dok je u ekstremno pretilih i ona snižena.

U **pretilih žena** u postmenopauzi razina estrogena u krvi koja se stvara pretvorbom u masnom tkivu viša je nego u normalno teških, što se povezuje i s povećanom učestalošću karcinoma dojke u istoj populaciji. Nastup menopauze u pretilih žena također je u prosjeku četiri godine raniji.

Gojaznost koja u žena započinje u tinejdžerskoj dobi, često je u odrasloj dobi komplicirana neplodnošću i sindromom policističnih jajnika, ali smanjivanjem tjelesne težine hormonski poremećaji se popravljaju. U zaključku možemo reći da promjene na svim razinama funkcije endokrinog sustava, osim što dodatno umanjuju kvalitetu života pretilog bolesnika, mogu predstavljati i problem u diferencijalnoj dijagnozi prema primarnim endokrinološkim poremećajima. ([www.vasezdravlje.com-op. prev.](http://www.vasezdravlje.com-op.prev))

je bolest sitosti i uzrokuje još niz drugih oboljenja, a to su: začepljenje krvnih sudova, gušenje, dijabetes itd.

2) Kvarenje zuba smatra se također vrlo raširenom bolešću zbog prekomjernog konzumiranja poslastica koje su podložne gnjiljenju u zubima.

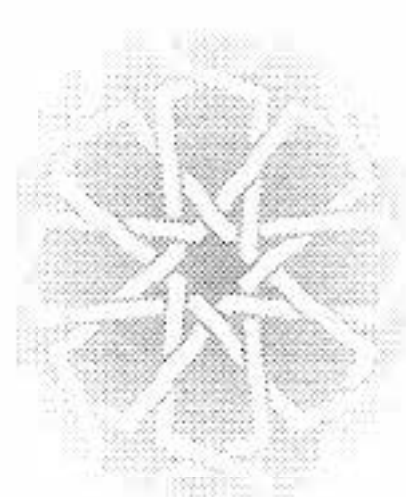
3) Uzrokuje taloženje kamenca u bubrezima u većini slučajeva kod osoba kojima su meso, mlijeko i sir prioriteta hrana.

4) Začepljenje krvnih sudova je vrlo opasna bolest koja najčešće zahvata one koji konzumiraju masnu hranu, zbog čega na kraju i obolijevaju.

5) Kostobolja ili „kraljevska bolest“ pogađa uglavnom zglobove, a prate je jaki bolovi, uglavnom kod osoba koje konzumiraju meso.

Na kraju, nemojmo zaboraviti da mnogi narodi u zaostalim državama ne mogu sebi osigurati osnovnu prehranu, zbog čega su pogođeni jednom ili više bolesti koje su produkt neuhranjenosti. Neuhranjenost najviše pogađa djecu, a svjetske statistike kazuju da neuhranjenost predstavlja glavni uzrok smrtnosti djece.

Kur'an također ukazuje na to da se konzumira samo lijepa i dozvoljena hrana, a zabranjuje štetnu i pogibeljnu hranu. U tom smislu čovjeku je data mogućnost da dobije i stekne ono što mu je neophodno za normalnu ishranu, ali je isto tako čovjek naučen da se čuva zaraznih bolesti. U tom smislu, slijedenje islamskih preporuka u hrani i piću najbolja je preventiva za dobro zdravlje.



SURMA I ZAŠTITA OČIJU

Dr. Muhamed Sekar Id

(specijalista očne hirurgije i član Egipatskog udruženja oftamologa)

Po svojoj fizionomiji oči se smatraju izvorom ljepote, posebno kod žena, i imaju istaknutu ulogu u otkrivanju ženskih čari, jer svjetlucanjem i sjajem očiju ljepota lica dolazi do izražaja. Shodno tome neophodno je njegovanje oka i očuvanje njegovog svjetlucavog sjaja, kao što je neophodno izbjeći uzroke koji bi mogli narušiti ovu ljepotu kojom nas je Uzvišeni Allah obdario.

Poznato je da se istočnjačke žene odlikuju između svih žena u svijetu crnim ili tamnim očima i dugim crnim trepavicama. Svjesne svoje ljepote one se nerijetko ponose time i ne žale truda u premazivanju očiju surmom i uljepšavanju i produživanju svojih trepavica. Do danas ne postoji bolji način od surme da se ova besprijeekorna ljepota očiju očuva, bez obzira što su novi i moderni preparati sličnih namjena u ekspanziji.

Arapkinje na Arapskom poluotoku su najprivrženije uljepšavanju oka arapskom surmom, kojoj daju ogromnu važnost i prioritet pred svim vještačkim preparatima, upotrebljavajući je u svako vrijeme i u svakoj prilici.

VRSTE SURME

Arapsko tržište pruža raznovrsne vrste surme: u vidu suhe olovke, maskare od surme, pulverzirane (surma u prahu) itd.

Surma se kod Arapa pojavila još u vrijeme džahilijeta, dakle prije pojave islama. Ona se dobija od kamena zvanog el-ismid koji se u velikim količinama nalazi u Saudijskoj Arabiji. Prije nego što žene dobiju od njega surmu, on mora proći kroz nekoliko faza, jer se ne može načiniti u hemijskim laboratorijama. Arapi ga prave kod kuće, a način njegove obrade prenosi se s generacije na generaciju. Postoje dvije vrste surme.

Prava, prirodna
surma je djelotvoran
liječak za oči

ULJANA ILI VJEŠTAČKA SURMA

To je crna smjesa dobijena od ostataka gara sagorjelih fitilja, njoj se dodaje ulje, loj i mast kao osnovni sastav surme. Najrašireniji oblik vještačke surme jeste maskara.

Međutim, da bismo zaštitili oči, neophodno je izbjegavati ovu vrstu surme (maskaru), jer štetno djeluje na očne kapke i trepavice, naročito ako se pojave simptomi kao što je crvenilo očiju - tada se mora odmah ostaviti.

Studije izrađene u Saudijskoj Arabiji ukazuju da ova vještačka surma ima štetno djelovanje na oči, šteti vidu; posebno se ukazuje na one vrste koje su raširene na Arapskom poluotoku jer sadrže velike količine olova.

Ljekari u Bolnici "Kralj Fejsal" u Rijadu, nakon što su pregledali uzorke surme koja je najviše zastupljena na saudijskom tržištu, utvrdili su da se u njoj procenat olova kreće 85% - 100% po svakom gramu surme.

Ljekari su konstatirali da ovako visok procenat olova šteti očima, posebno djeci, nakon što su utvrdili povezanost ove vrste surme s trovanjem olovom kojem su bila izložena djeca,

kao i uzrocima moždanih oboljenja kod djece, ukazujući da ova oboljenja povećavaju smrtnost djece i do 25% slučajeva. Zato je neophodno paziti da djeca, posebno dojenčad, ne upotrebljavaju surmu zbog nemogućnosti izlučivanja suznih žlijezda čija tekućina sapire vanjsku prljavštinu s očiju, u suprotnom moglo bi doći do ozbiljnih upalnih procesa u očima.

PRIRODNA SURMA

Spravlja se od prirodnog kamena koji se posebnom tehnikom i na poseban način obrađuje prije negoli se upotrijebi. Najbolji i najkvalitetniji je surmanski kamen el-ismid iz Meke. Da bi se mogla razlikovati prirodna surma od vještačke, mora se znati njen sastav, odnosno na koji način je dobijena.

Najbolja je surma ona koja se dobija od kamena el-ismid, o kojem Ibn Kajjim u djelu "Zadul-mead" (4/283) kaže: "El-Ismid je crni surmanski kamen koji se dobija iz Asbahana i on je najbolji, potom onaj iz Maroka. Najkvalitetniji surmanski kamen jeste onaj koji se brzo mrvi, njegova unutrašnjost je glatka, nema nečistih primjesa, po sastavu je hladan i suh, i takav najbolje koristi očima, snaži ih, jača očne nerve i djeluje preventivno, a ako se pomiješa s tečnim voskom, nestaje glavobolja.

Ako se isitni i pomiješa sa svježom smjesom hurme, potom se izmiješa na vatri, to je najkvalitetnija surma i najbolje koristi staračkom vidu, kao i svakoj slabovidnoj osobi naročito ako mu se doda nešto miomirisa.

Postoji također i tzv. domaća surma spravljena od tamjana i smatra se najboljom za ljepotu oka i očnih kapaka. Također je tu i surma napravljena od koštice hurme (datule). Ona snaži i krijepi oči i očne kapke."

NAČIN SPRAVLJANJA SURME

Surma se pravi od kamena zvanog el-ismid na jedan od slijedećih načina:

1. tradicionalnim načinom, a to je da se ovaj surmanski kamen stavi na žeravicu dok se ne raspukne, nakon čega se drobljenjem dobija fini prah. Potom se on rastapa, kako bi se razmekšao, u smjesi vode i arapskoj kahvi zvanoj (hel) od oko 40 dana, nakon čega se kupi u posudu i polahko usitnjava dok se bobice kamena ne usitne dotle da ne postanu pulverzirane. Nakon toga se prosijava kroz platno i dobija se gladak prah kojim se potom pune štapići za navlačenje surme, nakon čega je surma spremna za upotrebu;

2. drugi način spravljanja surme je nešto novijeg datuma od prethodnog, ali se ne razlikuje mnogo od njega. Kamen se obrađuje na isti način s tim da se miješa s nešto vode i listom kane, umjesto vode i arapske kahve;

3. treći način podrazumijeva da se ovaj kamen ostavlja da odstoji 2-3 mjeseca u smjesi ružinog ulja i šafrana, ili ružinog ulja i vode, dok kamen ne omekša. Potom se on vadi iz ove smjese i usitnjava dok ne postane sitan i gladak kao puder, zatim se više puta prosijava da bi se odstranile nečiste primjese, nakon čega postaje čist i spreman za upotrebu.

ULOGA SURME U ZAŠTITI OČIJU U HADISIMA POSLANIKA, A.S.

Surma je dozvoljena kako ženi, tako i muškarcu, velikom i malom, i ona ima vrlo djelotvoran utjecaj na zdravlje čovjeka. U mnogim predanjima navodi se da se Poslanik, a.s., nije odvajao od surme tokom svog putovanja ili kod kuće. Surma se inače bila stavljala na češalj, u miris, misvak (četkicu za zube od drveta, arak), itd.

Ebu Davud u *Sunenu* bilježi predanje koje prenosi Abdurahman ibn Nu'man el-Ensari od svog oca, a ovaj od svog, da je Poslanik, a.s., naredio da se prije spavanja upotrijebi namirisani kamen el-ismid.

U *Sunenu* Ibn Madže navodi se predanje od Ibn Abasa: "Allahov Poslanik, a.s., imao je štapić za premazivanje surme, i svoje je oči premazivao njime tri puta na dan."

Surma ima nesumnjivu korist, shodno riječima Poslanika, a.s.: *"Naređuje vam se surma, ona izbistruje i snaži vid i pospješuje rast kose."*

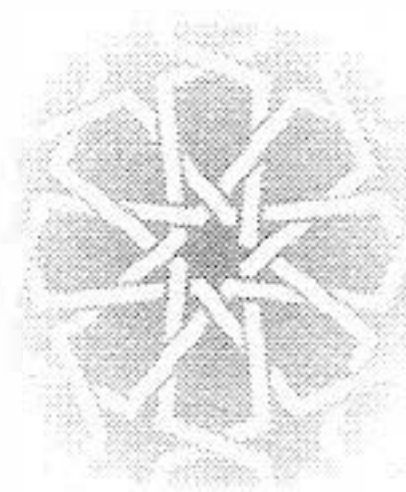
U drugom predanju, Poslanik, a.s., kaže: *"Najbolja je surma od kamena el-ismid, ona jača vid i pospješuje rast kose."*

Vrlo je bitno upozoriti da se izbjegava surma u boji, jer joj se dodaju teške mineralne soli od antimona i olova. Neki stručnjaci smatraju da nije svaka surma sigurna, jer neki izvještaji govore o trovanju djece olovom zbog upotrebe sumnjivih proizvoda surme.

Organizacija za liječenje i prehranu FDA u SAD-u navodi tri razloga zbog kojih bi se uvoz surme trebao zabraniti, a oni su:

1. sadrži sumnjive i nesigurne primjese u boji, čime je sastav proizvoda izmijenjen;
2. neki proizvodi sadrže lažnu preporuku da je njihova upotreba dozvoljena od strane FDA;
3. treći razlog jeste taj što na proizvodu ne piše sastav, od čega je napravljena surma.

Bitno je napomenuti da neki proizvodi imaju naziv surma, ali nemaju nikakvog sastava surme, već običnu boju. Ako postoji kartica proizvođača, neophodno je provjeriti da li određeni proizvod sadrži boju koju je FDA odobrila u kozmetička sredstva, dakle da li je od FDA dozvoljeno da se taj kozmetički preparat nanosi na područje očiju.



DUGI NOKTI IZMEĐU MEDICINE I VJERE

Dr. Muhamed Nezar ed-Dakar

Fizička ljepota je relativna, ona se može istaći na više načina, ali nikako ne oslikava unutrašnju stranu čovjeka. U islamu ljepota ima svoje istaknuto mjesto, čak islam podstiče ženu da njeguje svoju fizičku i duhovnu stranu, da se dotjeruje i ukrašava, a jedna sura u Kur'anu nosi naziv Ukrasi (Ez-Zuhruf).

Međutim, u današnje vrijeme rašireno je mišljenje da se pojam ljepote oslikava na sasvim pogrešan način, posebno kod žena koje u mnogim slučajevima pridaju veliku važnost sekundarnim stvarima u odnosu na primarne ne razmišljajući pri tome o posljedicama takvog promišljanja. Slijedeći običaje koje nude drugi, posebno Zapad, danas se pod pojmom ljepote slijede postulati koji su u potpunoj koliziji s ljepotom. Najbolji primjer toga jeste raširenost tetovaže, dugi nokti, nošenje metalnih predmeta na izbušenoj koži itd. Ove pojave u potpunoj su suprotnosti s pojmom ljepote koji nudi islam, stoga što se time skrnavi ljepota svakog čovjeka, jer ovakvo shvatanje ljepote u mnogome odgovara životinjama (žigosanje, nošenje metalnih dijelova, pandže itd.).

U tekstu koji slijedi ukazat ćemo na vrlo raširenu pojavu dugih nokata, posebno kod žena, i to je u potpunoj suprotnosti s ljepotom koju treba posjedovati svaka žena. Iako je ovaj oblik isticanja ljepote stigao do nas sa Zapada, mi nećemo na ovom mjestu diskutirati o ovoj temi na način zašto je Zapad "zaljubljen" u duge nokte koji više nalikuju pandžama, i zašto ih drugi u tome slijede. Naime, drugima su tako dugi nokti lijepi samo zato što predstavljaju modu sa Zapada, kulturu jednog podneblja koja prijeti da zavlada ostalim kulturama svijeta.

Međutim, svakom muslimanu treba biti ružno i neprihvatljivo sve ono što Vjerozakon smatra ružnim, a lijepo ono što je po vjeri lijepo i dozvoljeno. Osim toga, i Poslanik, a.s., izrazio se o tome riječima: "Allah je lijep i voli ljepotu."

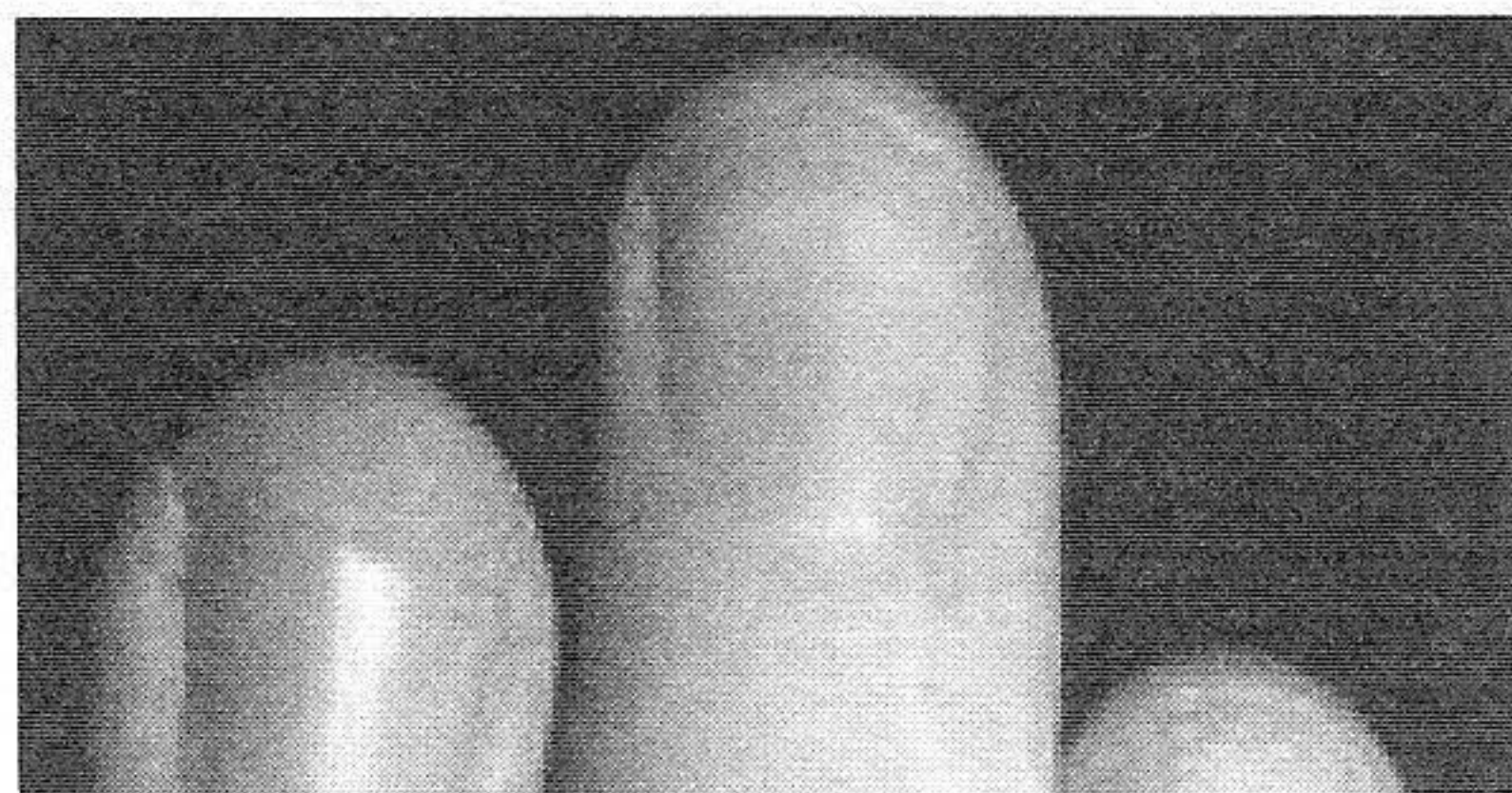
Božiji Poslanik, upućivač ummeta, zabranio nam je duge nokte. Od Abdullah ibn Omera r.a., prenosi se da je Poslanik, a.s., rekao: "Urođeno svojstvo svakog muslimana jeste da brije stidna mjesta, obrezuje nokte i potkresava brkove. (Buhari)

U drugom hadisu navodi se da je Poslanik, a.s. rekao: "Obrezujte nokte jer se šejtan nastanjuje na dio koji nije odsječen."

Od Enesa ibn Malika r.a., se prenosi da je Poslanik odredio vremenski raspon za obrezivanje nokata, brijanje stidnih mjesta i potkresavanje brkova, konstatirajući da taj raspon ne treba prekoračivati 40 dana.

Od Aiše, r.a., se prenosi da je Poslanik, a.s., rekao: "Ko obreže nokte petkom bit će sačuvan od lošeg." (Taberani u djelu Evsat)

Dakle, Poslanikov zakon je postavio dvije vremenske granice kojima se određuje obrezivanja nokata; da se ne prekoračuje period od 40 dana, kao maksimalna odrednica, i da se obrezuju petkom, dakle svakih sedam dana, kao najmanja odrednica.



STAV ISLAMA PREMA DUGIM NOKTIMA

Neobrezivanje nokata, namjerno ili iz neznanja, njegujući ih do te mjere da nalikuju pandžama i smatrajući ih modom, jeste ustvari vrlo loša osobina i u suprotnosti je s prirodom čovjeka koju je ustanovio islam.⁸⁰

Dugi nokti onemogućavaju da voda dospije do vrhova prstiju pri pranju ili uzimanju abdesta, ali i sami po sebi nisu svojstveni muslimanu, jer više nalikuju grabljivim životinjama s pandžama.

U svojoj studiji koju su na Svjetskom kongresu o islamskoj medicini priložila dva islamska naučnika, dr. Jahja el-Havadži i dr. Ahmed Abdulemir, konstatira se da je obrezivanje noktiju u potpunosti sa stavom islamskog prava prema ljepoti i ukrasima.

Između ostalog, nokat koji strši od vrha prsta nema nikakvu korist osim štete, i ova dva učenjaka štetnosti dugih nokata sažimaju na slijedeće:

80 Nokti su zapravo jedan dio epiderme, dakle gornjeg dijela kože i sastoje se uglavnom od jednog tipa proteina, tzv. keratina. Nokti rastu prosječnom brzinom od 1 mm tjedno, i oko 7 mjeseci je potrebno za ponovno izrastanje nokta ako je on izgubljen. Kaže se da su nokti odraz našeg zdravlja, i nepravilnosti i promjene na noktima često su rezultat nedostatka nekog nutrijenta. Evo nekih poremećaja:

- nedostatak proteina, folne kiseline i vitamina C uzrokuje zanokticu, bijela pruga preko nokta ukazuje na nedostatak proteina;
- nedostatak vitamina A i kalcija uzrokuje suhoću i lomljivost; nedostatak B vitamina uzrokuje lomljivost s horizontalnim i vertikalnim brazdama;
- nedostatak vitamina B12 vodi do povećane suhoće, vrlo zaokruženih i zavinutih krajeva noktiju i tamnih noktiju;
- nedostatak željeza može izazvati pojavu noktiju kao žlica (konkavan izgled) i/ili vertikalne brazde; nedostatak cinka može uzrokovati razvoj bijelih tačkica na noktu;
- nedostatak "prijateljskih" bakterija (laktobacila) u tijelu može rezultirati u porastu gljivica ispod i oko nokta;
- nedovoljno HCl doprinosi nastanku lomljivih i listajućih noktiju.

Za zdrave nokte treba unositi dovoljno kvalitetnih proteina ili uzimati prroteinske dodatke. Jedite žitarice, mahunarke, zob, orahe i sjemenke. Jaja su također dobar izvor proteina, osim ako nemate visok kolesterol.

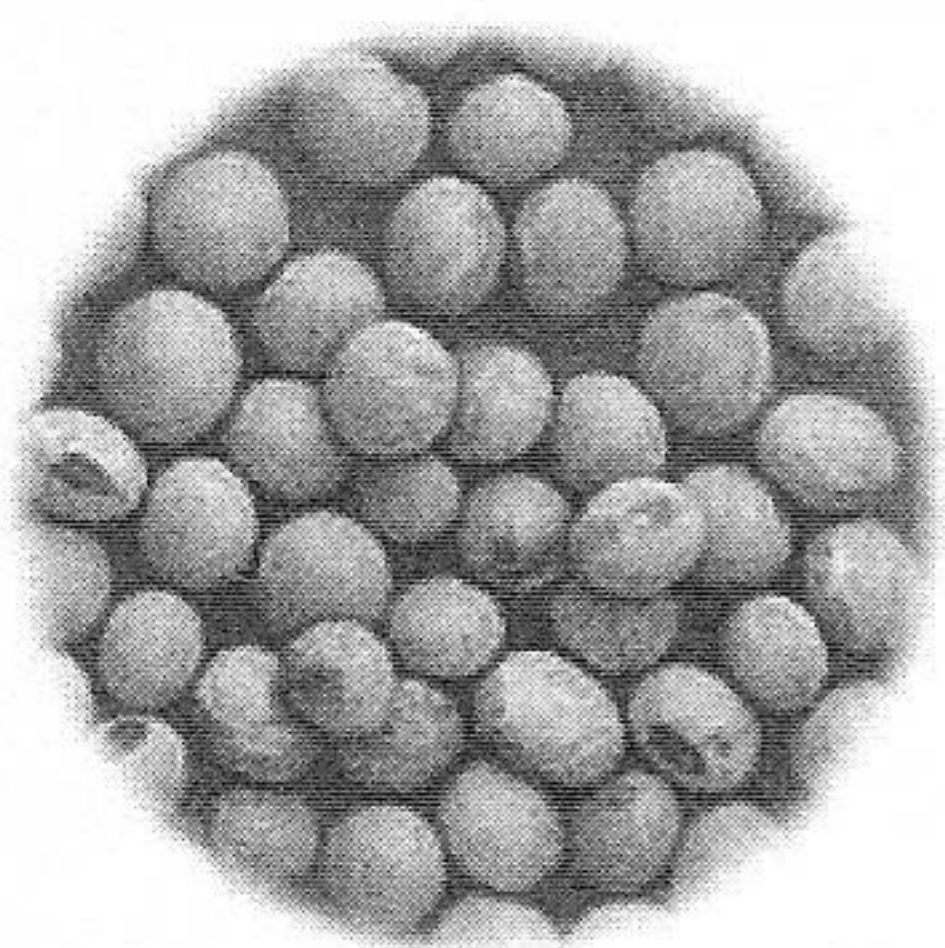
Neka vaša prehrana bude sastavljena od svježeg voća i sirovog povrća, da biste osigurali dovoljno vitamina, minerala i enzima. Jedite hranu koja je bogata sumporom i silikonom, kao npr. brokule, ribe, luk i alge. U prehranu treba uključiti namirnice koje su bogate biotinom, kao npr. pivski kvasac, sojino brašno i puno zrno žitarica. Za zdrave i lijepe nokte treba piti i mnogo vode ili tekućine. Raskoli i lomovi u noktima mogu nastati zbog nedovoljno tekućine. Dobro bi bilo dnevno piti svježi sok od mrkve, on je bogat kalcijem i fosforom i jako je dobar za jačanje noktiju. (Za dodatna pojašnjenja pogledati www.tegobe.com-op.prev)

prvo: između noktiju, od vrha nokta pa do vrha prstiju, sakupljaju se prljavština, bakterije i drugi uzročnici infektivnih bolesti. Naročito se na ovom dijelu sakuplja nečist koju je vrlo teško odstraniti; dolazi do gnijilenja i neugodnog mirisa, a to je ujedno i izvor bolesti koje nastaju preko usta, prije svega, stomachne bolesti, dizenterije, upale crijeva itd. Naročito ako znamo da su žene te koje uglavnom pripremaju hranu, samim time moguće je da je zaprljaju virusima nataloženim ispod nokata;

drugo: vrhovi nokata također su opasni zbog oštine, tako da osoba može nauditi sebi ili nekome drugom, kao naprimjer ozlijediti oko i slično. Osim toga sa svakim povećanjem nokta prst teže funkcioniše, pojavljuju se prepreke s kojima se susreću prsti s dugim noktima, kao što je, naprimjer, pritisak kojem su izloženi u dodiru s krutim predmetom, potom mogućnost da se zapale, ili pak jednostavno zbog svoje dužine savijaju se, nalikujući na pandže, ili se pojavljuju rasjekline na njima.

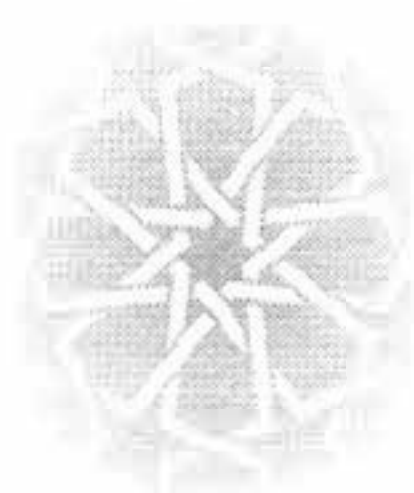
Savremene medicinske studije ukazuju da površinu ispod nokata ne možemo sterilizirati. Zato se ispod njih moraju pojavljivati virusi bez obzira koliko se prali. Knjige iz hirurgije ukazuju da hirurzi i medicinske sestre u operacionim salama trebaju imati obrezane nokte kako se bakterije s njih ne bi prenijele na ranu koju operiraju i time je zarazili.

Ukratko, poslanički poziv da se nokti redovno obrezuju vrlo je jasan, a navedene smjernice podudaraju se s preventivnom medicinom i općim zdravstvenim pravilima koji potvrđuju da dugi nokti samo mogu štetiti čovjekovom tijelu i zdravlju.



Za zdrave nokte vrlo je bitna i prehrana: orasi, žitarice, mahunarke, voće, povrće itd.

S e d m o p o g l a v l j e



KUR'AN I SUVREMENA MEDICINA

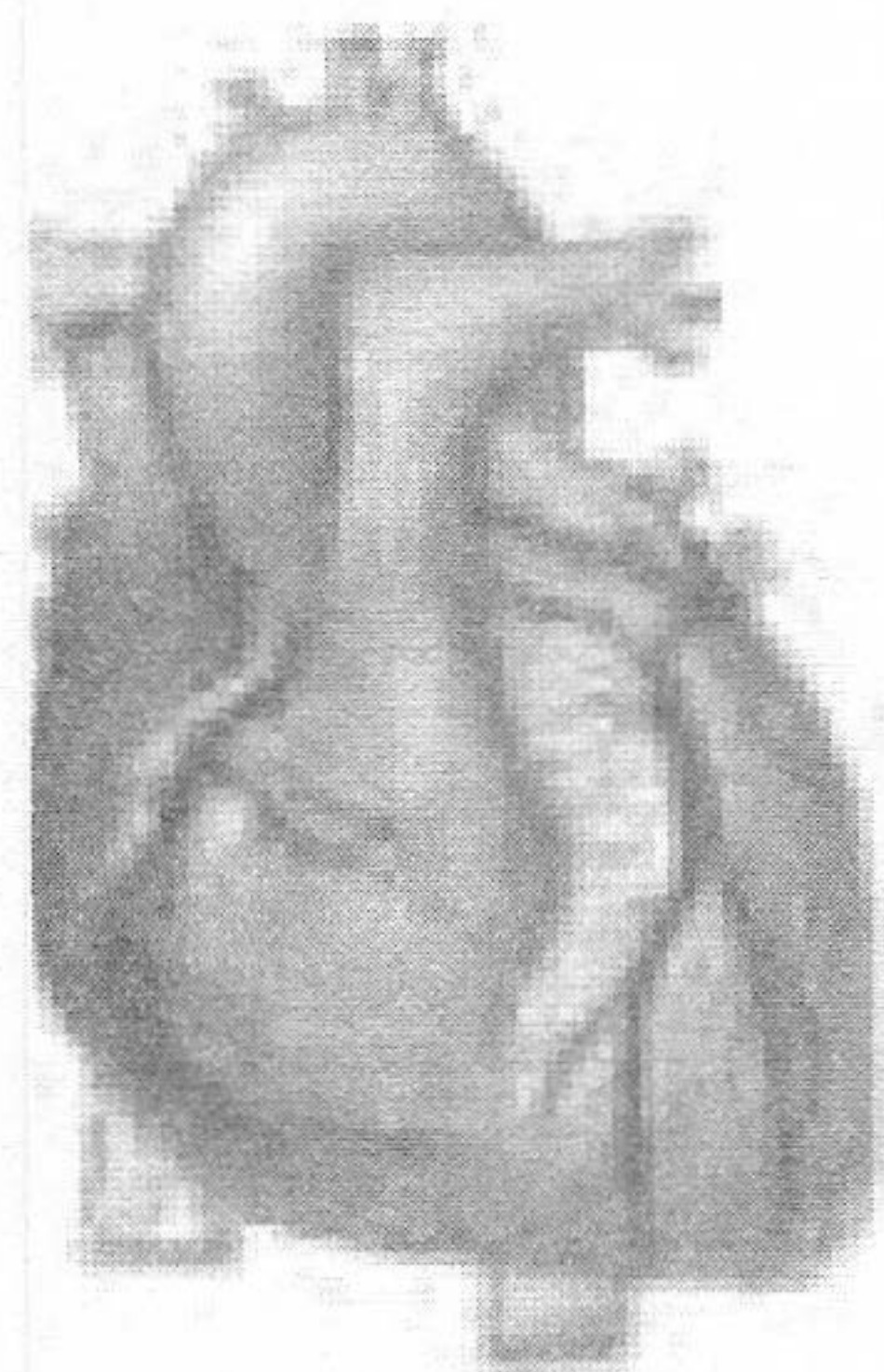
POJAVA IZNENADNE SMRTI IZMEĐU NAUKE I VJERE

Dr. Abdudaim el-Kahil

(Istraživač naučnih nadnaravnosti u Kur'anu i sunnetu Poslanika, a.s.)

Božiji Poslanik, s.a.v.s., kaže: “Jedan od predznaka Sudnjeg dana jeste i pojava iznenadne smrti” (Taberani). U ovom hadisu jasno se očituje naučna nadnaravnost koju ćemo potkrijepiti nedvosmislenim medicinskim činjenicama. Ova nadnaravnost također potvrđuje da je Muhammed, a.s., Poslanik poslat od Uzvišenog Allaha, on ne govori po hiru svome već sve ono na što je ukazao upućuje da je to Objava od Allaha.

Svake godine UN nas upoznaju s novim statističkim podacima koji se odnose na broj umrlih od infarkta i moždanih udara. Brojke umrlih su u konstantnom porastu, a one nam kažu: “Srčana oboljenja su danas vodeći uzrok smrtnosti u svijetu.”



Najveći postotak
smrtnosti u
svijetu otpada na
kardiovaskularne
bolesti

Uvidjet ćemo, kroz studiozno izlaganje koje slijedi, da nikome u vrijeme Poslanika, a.s., nije bilo moguće, osim Poslaniku, a.s., da bude upoznat s tim da će se prikučiti vrijeme kada će iznenadna smrt biti vrlo raširena, osim ako je bio povezan s Objavom, koja ga je podučila ovim činjenicama.

POČETAK PROUČAVANJA OVOG FENOMENA

Fenomen iznenadne smrtnosti je novijeg datiranja, a prva ga je proučavala Framinghejmova studija „*Framingham Heart Study*“ počevši s proučavanjima 1948. godine. Polovina onih koji su u njoj učestvovali sada su već mrtvi, a okolnosti njihove smrti su vrlo precizno proučavane.

Framinghejm je definirao da je iznenadna smrt ona koja nastupa u roku od sat vremena od pojavljivanja prvih simptoma. Većina iznenadnih smrtnih slučajeva bila je rezultat kardiovaskularnih smetnji. Studija je pojasnila da je procenat umrlih iznenadnih srčanih smetnji kod osoba 45-75 godina iznosio 60%, dakle nisu imali nikakvih prijašnjih naznaka.

Također je studija pokazala da je uzrok iznenadnoj srčanoj smrtnosti i psihičko rastrojstvo.

ŠTA JE TO IZNENADNA SMRT?

Učenjaci kažu: “Smrt je jedna, ali su njeni uzroci mnogobrojni.” Dakle, smrt ima i svoj uzrok kao što je bolest, nesreća, samoubistvo, ali mi ovdje govorimo o smrti kojoj nije prethodio uzrok, odnosno govorimo o iznenadnoj smrti koja nije bila od prije poznata.

Uz napredak medicinske tehnologije savremeni čovjek je u stanju otkriti uzroke smrti kao što su: karcinom, epidemije i zarazne bolesti. Sve su one pokazatelj da se smrt već približila ili prijeti.

Međutim, najbitniji uzrok smrti u našem vremenu jesu iznenadni infarkti koji dolaze bez upozorenja. Medicinski stručnjaci upozoravaju da će polovina oboljelih od srčanih bolesti umrijeti iznenada, odnosno da će uzrok većini iznenadnih smrtnosti biti začepljenje srčanih arterija.

Iznenadna smrt napada čovjeka i dok boravi u bolnici, jer studije pokazuju da je 10% onih koji su iznenada i neočekivano umrli u bolnici, dok je 90% umrlih izvan nje.

STATISTIKA

Prvi uzročnik smrtnosti u SAD-u je kardiovaskularno oboljenje, odnosno srčani udar, koji je uzrok smrti u 28% slučajeva od ukupnog broja umrlih. Izvještaji ukazuju da je samo u SAD-u tokom 2001. godine čak 700 hiljada osoba umrlo od srčanih oboljenja. Međutim, kolike su brojke onih koji umiru iznenada?

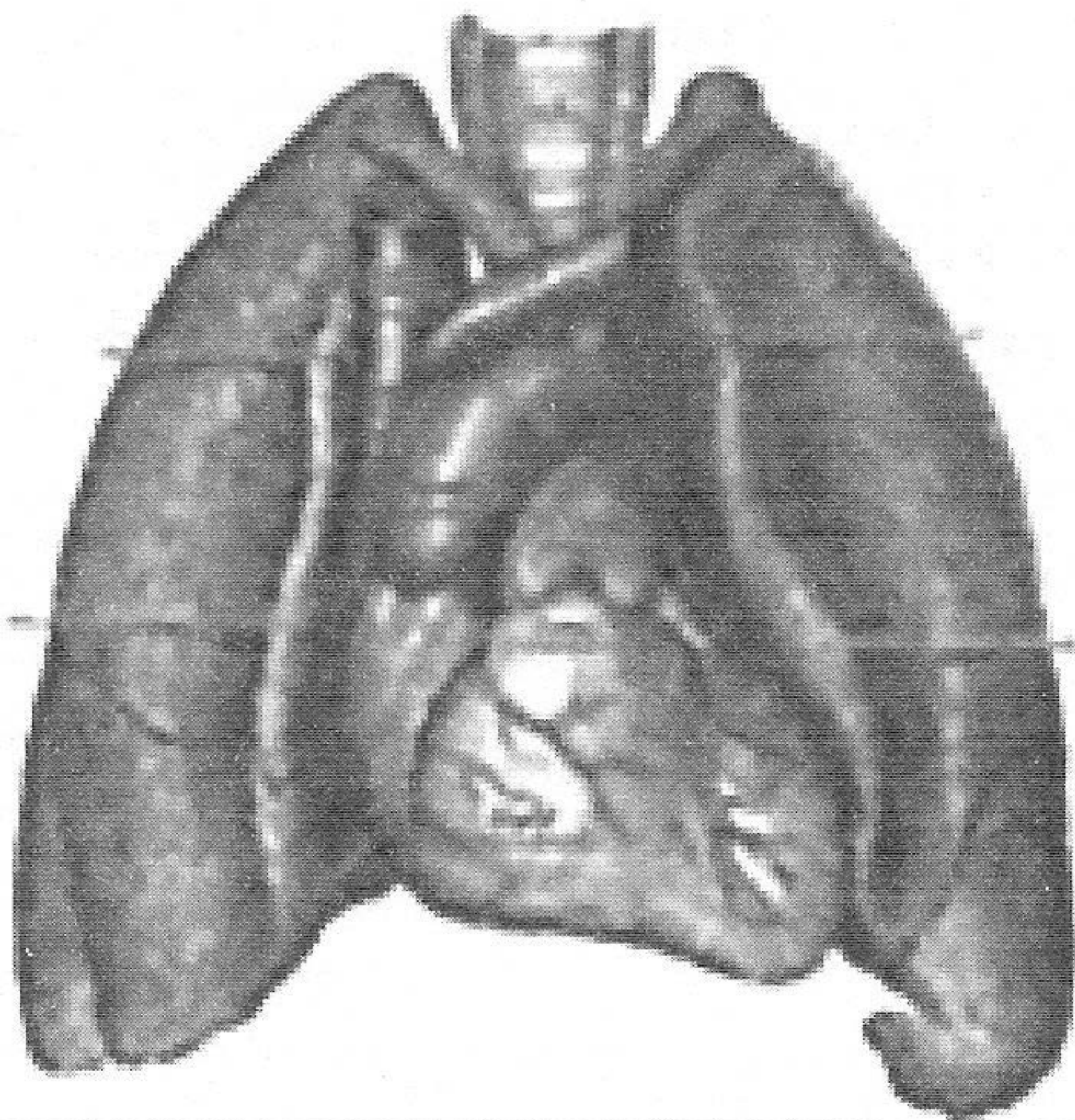
U Americi one iznose oko 300 hiljada onih koji umiru iznenada od srčanog oboljenja. Statistike kažu da se broj iznenadnih smrtnih slučajeva svake godine drastično penje u cijelom svijetu, ali ukazuju i na to da su muškarci tri puta više izloženi iznenadnoj smrti nego žene.

Unatoč milionima dolara potrošenim za proučavanje kardiovaskularnih bolesti, u SAD-u, i uprkos tome što su Amerikanci bili u mogućnosti da umanje brojke umrlih od srčanih oboljenja, ipak su one ostale konstantne.⁸¹

81 Koliko su omega-3 masne kiseline važne, govori činjenica da je Američko društvo za srce i krvožilni sustav (American Heart Association) 1996. godine izdalo službene preporuke pod nazivom Fish Consumption, Fish Oil, Lipids and Coronary Disease, koje se odnose na potencijalno rizične ljude. Preporuke su dopunjene 2000. godine. Istraživanjem su utvrđena četiri temeljna načina kako omega-3 masti smanjuju rizik od bolesti srca i krvnih žila:

- snizuju rizik treperenja srca (aritmije) koja dovodi do nagle smrti;
- snizuju razinu triglicerida u krvi;
- smanjuju rast i brzinu nastanka aterosklerotičnog krvnog ugruška (plaka);
- snizuju krvni tlak. (www.vitaini.hr / www.coolinarika.com-op.prev.)

Pluća i srce u
prsnoj šupljini



PUŠENJE I PSIHIČKA NAPETOST

Pušenje povećava rizik smrtnosti čak tri puta, ono je odgovorno za četvrtinu srčanih bolesti u svijetu. Psihički pritisak također uveliko povećava mogućnost iznenadne smrti od neke srčane mahane, ali tu je i starosna dob. Studije, također, pokazuju da su ljudi između 40-50 godina starosti najviše pogođeni iznenadnom smrti. Dijabetičari su isto tako uveliko izloženi mogućnošću iznenadne smrti.

DA LI POSTOJI LIJEK OD IZNENADNE SMRTI ???

Ljekari pokušavaju smiriti nastalu situaciju jer lijek ne postoji, a mogućnosti da se ova iznenadna smrt izbjegne vrlo su male. Medicinski stručnjaci savjetuju da je najbolja prevencija od iznenadne smrti osigurati srce na najbolji način.

Međutim, postavlja se pitanje koji je najbolji lijek za one koji ne znaju za svoje stanje i ne očekuju da će im smrt iznenada doći?

Po tom pitanju medicina je još uvijek nemoćna. Međutim, Poslanik, a.s., zanimao se i za ovu vrstu liječenja.

LIJEK U KUR'ANU I SUNNETU POSLANIKA, A.S.

Kur'an je na mnogim mjestima spomenuo srce. Srce koje je kruto, zapečaćeno srce, uplašeno srce, smireno srce, zaprljano srce, pronicljivo i pametno srce itd. Dakle, srce nije samo organ u čovjekovom tijelu, već ono predstavlja i savršen aparat koji besprijekorno upravlja psihološkim stanjem čovjeka.

Spominjanje Allaha najbolji je način da se srce smiri, Uzvišeni Allah kaže:

“One koji vjeruju i čija se srca, kad se Allah spominje, smiruju! A doista, srca se smiruju pri svakom Allahovom spomenu!” (Er-Ra'd, 28)

Dakle, kada vjernik spomene Allaha, srce mu se smiruje i ne osjeća nikakav nemir. Zato ćemo reći neka svaki čitalac izgovori *“La ilahe illallah”*, i neka se uvjeri da li osjeća smiraj i sigurnost nakon svakog izgovaranja.

Božiji Poslanik, a.s., podučio nas je dovi koju je učio svakog dana. O tome Poslanik, a.s., kaže: *“Ko bude svako jutro i svake večeri proučio slijedeću dovu: ‘Bismillahillezi la jedurru me’asmihi šej’un fil-erdi ve la fis-semai ve huves-semi’ul-’alim’, Neće ga zadesiti nikakva iznenadna nedaća.”* (bilježi Ebu Davud).

NADNARAVNOST U SUNNETU POSLANIKA, A.S.

Aspekt nadnaravnosti u hadisu navedenom na početku izlaganja možemo svesti na slijedeće:

1. nije nikome bilo moguće da bude upoznat s tim da će se slučajevi iznenadne smrti pojaviti u velikom omjeru, jer je ovaj vid smrtnosti tek u novije vrijeme ustanovljen, i to nakon opsežnih proučavanja kada su medicinski stručnjaci došli do velikih brojki umrlih iznenada;

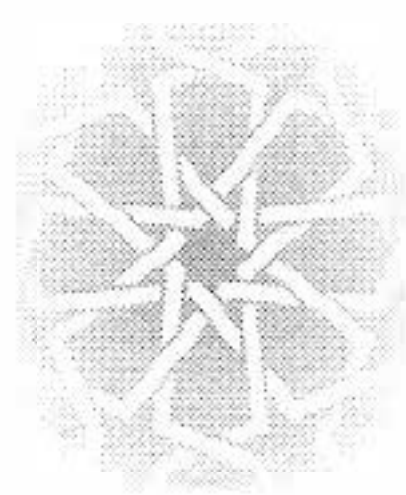
2. današnji stručnjaci kažu: "Pojava iznenadne smrtnosti nije bila poznata do prije 50-ak godina, a njeno ozbiljno proučavanje s medicinskog stanovišta otpočelo je tek prije 20-ak godina. Danas se radi na iznalaženju sredstava da bi se spriječila ova pojava smrtnosti, ali bez velikog uspjeha. Stručnjaci i dalje proučavaju ovu pojavu koja u biti potvrđuje riječi Božijeg Poslanika, a.s.: *"Jedan od predznaka Sudnjeg dana jeste i pojava iznenadne smrti."*;

3. neki kažu, a to su oni sumnjičavi, da je ova pojava bila odavno poznata. Međutim, mi sasvim sigurno možemo tvrditi da u vrijeme Poslanika, a.s., nije bila poznata niti je postojala, jer ne nalazimo čak ni u poeziji pjesnika iz tog doba da govore ili ukazuju na ovu vrstu smrti. Dokaz tome jeste i to što ju je Poslanik, a.s., označio kao jedan od predznaka Sudnjeg dana, jer da je bila poznata, nevjernici bi se suprotstavili riječima Poslanika, a.s., zato što su po običaju kritikovali i napadali Poslanikove riječi u svakoj prilici.

Dakle, nije postojala tada, i Poslanik, a.s., ju je označio predznakom Sudnjeg dana, što je ujedno i mudžiza Poslanika, a.s., odnosno pojava koju su stručnjaci otkrili i ustanovili tek u novije doba.

Na kraju, završit ćemo ovo izlaganje dovom Božijeg Poslanika, a.s., koju svako od nas treba zauvijek naučiti: *"Allahumme ente Rabbi la ilahe illa ente, halakteni ve ene 'abduke ve ene 'ala 'ahdike ve va'dike mesteta'tu. E'uzu bike min šerri ma sana'tu, ebu'u leke bi ni'metike 'alejje ve ebu'u bizenbi fagfir li fe innehu la jagfiruz-zunube illa ente."*

Ko prouči ovu dovu navečer i preseli na ahiret ući će u Džennet; ko je prouči ujutro kada se probudi, i umre taj dan ući će u Džennet. (Bilježi Buhari).



SAVREMENA MEDICINSKA PITANJA U OKRILJU VJERE

Dr. Muhamed Sekar 'Id

DONIRANJE I TRANSPLANTACIJA ORGANA REZANJE TIJELA NAKON SMRTI

PROMJENA SPOLA

Umjetna oplodnja ili “dijete iz epruvete”, doniranje organa, genetsko naslijeđe, reprodukcija organa, eutanazija, biomedicina...itd.

Ova i slična pitanja na polju savremene medicine danas su mnogobrojna i zahtijevaju da se njima čovjek podrobnije pozabavi. Mnogi istraživači, učenjaci i mislioci studiozno su se bavili ovim pitanjima, prije svih ljekari svjetskog renomea, a mi ćemo predstaviti neka od ovih pitanja stoga što se nameću sama po sebi i obradit ćemo ih s aspekta islamskog vjerzakona. Ukazat ćemo na propise koje je utemeljio islam, obrazlažući i pružajući relevantne odgovore u slučaju da se susretnemo s ovim i sličnim problemima. Prije svega, bit ćemo u ulozi liječnika, ali i bolesnika hodajući u skladu s vjerom.

TRANSPLANTACIJA ORGANA

Allahova mudrost ogleda se u tome da poruka koju islam nosi odgovara svakom vremenu i mjestu u kojem čovjek živi. Priznavanje islamskih propisa najviše koristi čovjeku, a odstupanje od njih ide također na štetu čovjeka.



Doniranje organa
moglo bi spasiti život
milijunima ljudi

Čovjekova korist u ovoj vjeri ogleda se u tome da se pridržava principa koje je vjera uspostavila i da u skladu s njima teži ka ostvarenju islamskih ciljeva i postavljenih načela, koje nema pravo niko promijeniti.

Pitanje transplantacije organa jedno je od pitanja na polju medicine koje u prošlim stoljećima nije bilo poznato. Mi ćemo obraditi neke vrlo bitne postavke koje se bave ovom temom kako bismo pokazali čitatelju da se islam vrlo ozbiljno zanimao i za ova pitanja koja ipak u vrijeme Poslanika, a.s., nisu bila poznata.

Uzvišeni Allah kaže:

“A i prije tebe smo Mi samo ljude kao poslanike slali, kojima smo objavljivali, pa, pitajte sljedbenike Pisma ako ne znate vi!” (El-Enbija, 7)

Ovim ajetom se tvrdi da svaka znanost ima svoje stručnjake kojima se treba obratiti kako bi se što bolje upoznala njena načela. Ljekar je po svojoj vokaciji stručnjak na polju medicine, on je, u ovom slučaju, “sljedbenik Pisma” (ehlu - zikr). Pod pojmom ljekar ovdje mislimo na stručnjaka u medicini, muslimana, pronicljivog i oštroumnog u svojoj profesiji, poznavaoa svoje vjere, studioznog izučivača Božije knjige, sunneta Poslanika, a.s, i islamske jurisdikcije.

OPORUKA MRTVOG O DOBROVOLJNOM DONIRANJU SVOJIH ORGANA NAKON SMRTI

Kako bismo obradili ovo pitanje, neophodno je pružiti odgovor šta je to oporuka s islamskog aspekta?

U islamskoj terminologiji, oporukom se smatra ono što čovjek ostavlja od svog vlasništva nakon smrti, u tom smislu oporuka se odnosi na imetak, korisne stvari, dugovanja i slično. U zakonodavstvu oporuka se odnosi na ostavštinu nakon čovjekove smrti, što znači da s vjerskog stanovišta oporučivanje dijelova tijela nakon smrti čovjeka ne ulazi u sferu oporuke, jer čovjekovo tijelo nije ostavština.

U podsvijesti odmah se postavlja pitanje: “Da li je sa stanovišta Vjerozakona dozvoljeno donirati dio tijela dok je osoba živa ili nije?”

Učenjaci smatraju da ako ljekar, musliman ili nemusliman, tvrdi da uzimanje dijela tijela ili organa sa žive osobe, njegovom dozvolom, i prenesu ga na drugu živu osobu, ne šteti onom od koga se uzima, a koristi onom kome se dariva - onda nema smetnje. Ovo je stav malikija, ali pod uvjetom da se prenošenje dijelova organa ne

odvija na transakcijski način, dakle da se ne prodaju ili da se ne daju kako bi se za uzvrat stekla neka dobit.

Razlog tome jeste to što je prodaja slobodnog čovjeka ili njegovih organa ništavna, jer je Allah pružio čovjeku počast, shodno riječima Uzvišenog Allaha:

“A sinove Ademove Mi smo zbilja odlikovali, i po kopnu i po moru smo ih raznijeli i ljepotama opskrbili, i nad mnogima koje smo stvorili vrednotu im veliku darovali!” (el-Isra, 70)

Isto tako, svaki čovjek je vlasnik svoje želje, posebno ako je ona obilježena u korisne svrhe, shodno ajetu:

“I na Allahovu putu dijelite, i rukama svojim u propast sebe ne bacajte, i dobro činite! Allah, zbilja, voli dobročinitelje.” (El-Bekara, 195)

U drugom se ajetu kaže:

“Ne ubijajte sami sebe, Allah je, doista, prema vama bio milostiv.” (En-Nisa, 29)

Ovdje se nameće pitanje samo po sebi: Danas se mnogo sluša o doniranju organa nakon smrti, kako bi od njih bolesne osobe imale korist, da li je ovo doniranje dozvoljeno?

Čovjek je najpočašćenije Allahovo stvorenje; čuvanje života je dužnost svake osobe, kako nas upućuju i gore navedeni ajeti. Također, islam je ukazao počasti i mrtvima, kupanje i umotavanje u kefine, pokapanje, zabranivši ponovno iskopavanje kabura osim u neophodnoj potrebi.

Isto tako je Poslanik, a.s., zabranio da se lome kosti mrtvog čovjeka, riječima: “Lomljenje kostiju mrtvom čovjeku je isto kao da se lome živom.” (Bilježi Bejheki)

Dakle, ova zabrana koja važi za mrtvog čovjeka povezana je sa zabranom koja se odnosi na živu osobu. Ovaj hadis ima i svoj povod. Neki kopač mezara htio je u vrijeme Poslanika da polo-

mi kosti mrtvom bez ikakvog razloga, dakle nije postojala svrha toga, pa je Poslanik, a.s., zabranio ovo djelo.

Uzvišeni Allah kaže:

“A ako bude uzrokom da se sačuva život nečiji, kao da je sačuvaao živote svih ljudi! Njima su poslanici Naši jasne dokaze donosili, ali su mnogi ljudi opet na Zemlji sve granice zla prelazili.” (El-Maida, 32)

Shodno ovom ajetu, islamski pravnici, hanefije i šafije, izvukli su zaključak da je dozvoljeno doniranje i prenošenje dijelova tijela s mrtvog na živog čovjeka, ali pod uvjetom da nema protuvrijednosti za to, dakle da se donirani dijelovi tijela ne prodaju.⁸²

REZANJE ČOVJEKOVOG TIJELA NAKON SMRTI

Često se postavlja logično pitanje: “Da li je dozvoljeno rezanje tijela mrtve osobe ako je ona prije smrti progutala zlato ili sličnu materijalnu vrijednost, ili kad majka umre a u stomaku joj je ostala beba još uvijek živa?”

Mnogo je sličnih pitanja, a uglavnom se odnose na to da li je dozvoljeno rezanje stomaka kod mrtvog kako bi se izvadio imetak ili kada je riječ o bebi, ili je pak ovo zabranjeno?

82 Međutim, ono čemu se vjera protivi jeste transplantacija životinjskih organa na čovjeka. Posljednjih godina mediji sve češće izvještavaju o transplantaciji organa sa životinjskih (animalnih) vrsta na čovjeka tzv. ksenotransplantaciji. Govoreći na BA festivalu znanosti u Dublinu, dr. Anthony Warrens je rekao kako ksenotransplantacija, odnosno proces transplantiranja organa s jedne vrste na drugu, uskoro može postati realnost, olakšavajući proces pripreme organa koji se treba transplantirati.

Sa smanjenjem potencijalnih donora organa, upotreba životinjskih organa je jedina nada za mnoge koji imaju zdravstvenih problema sa srcem, bubregom ili plućima.

Unatoč napretku, koji je postignut na ovome području, još uvijek postoje problemi povezani s transplantiranjem životinjskih organa na čovjeka. Opasnost od prelaska životinjskih virusa i zaraze čovjeka još je uvijek razlog brige, jer istraživači nisu uspjeli napraviti model na kojem bi testirali istraživanja.

Dr. Warrens kaže: “Unatoč riziku, ksenotransplantacija može biti najbolja nada za rješavanje nestašice organa za doniranje. Iako ne možemo reći da nema nikakvog rizika za prelazak infekcije, vjerujem da će se u budućnosti mnogi od tih problema riješiti, smanjujući tako potencijalni rizik kod životinjske transplantacije.” (Za dodatne informacije pogledati stranicu: www.plivamed.net-op.prev.)

Ako se obratimo na fikhske izvore pronaći ćemo da su islamski učenjaci diskutirali o ovoj temi, odnosno rezanju stomaka mrtve trudnice dok je beba još uvijek u životu, ili ako je mrtva osoba progutala neki imetak prije nego što je nastupila smrt itd.

Hanefije smatraju da ako je žena umrla, a beba još uvijek živa, neophodno je razrezati stomak majke s lijeve strane i izvaditi bebu.

Što se tiče imetka kojeg je osoba progutala prije smrti, o tome kažu: "Ako je osoba prije smrti progutala neki imetak koji njemu pripada, nije dozvoljeno rezati stomak da bi se on izvadio, jer je svetost čovjeka vrednija od svakog imetka. Ako imetak pripada drugom, a on ga je namjerno progutao, onda je dozvoljeno rezanje stomaka."

Šafije su sličnog stava ako imetak u stomaku mrtvog pripada drugome i ovaj zahtijeva da mu se vrati, ali ako pripada njemu; dakle mrtvoj osobi, onda su tu dva mišljenja gdje jedni smatraju da se imetak vadi i nasljeđuje kao i svaka druga imovina, dok su drugi protiv toga smatrajući da je taj imetak već potrošen.

Malikije smatraju da se imetak vadi, dakle da se trbuh mrtvog reže bez obzira kome pripada imetak, dok se, po malikijama, stomak majke ne reže bez obzira što je dijete još uvijek živo.

U svakom slučaju da rezimiramo: hanefijski i šafijski mezhebi dozvoljavaju rezanje stomaka umrle osobe radi vađenja djeteta ili imetka iz njega.

Malikije i hanbelije smatraju da je po pitanju imetka dozvoljeno rezanje dok po pitanju vađenja bebe iz stomaka nije dozvoljeno rezanje stomaka mrtve osobe.

Rahmetli Džadul Hak, nekadašnji rektor El-Azhara, daje prednost mišljenju hanefija i šafija, mada ljekar može postupiti i shodno ostalim mišljenjima.

UVJETI RAZREZIVANJA DIJELOVA TIJELA

Uvjet je da je neosporno utvrđena smrt, odnosno da je utvrđen prestanak rada nervnog sistema, jer se nakon prestanka rada

srca nervni sistem može održavati u životu savremenom medicinskom opremom, što znači da smrt nije nastupila i da duša nije napustila tijelo. A najpouzdaniji znak da je smrt nastupila jeste prestanak rada nervnog sistema i izlazak duše iz tijela.

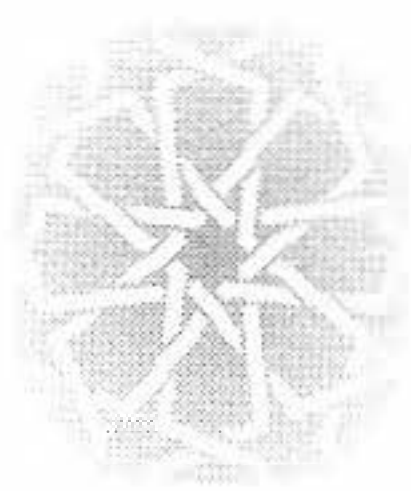
PROMJENA SPOLA

Buhari bilježi hadis od Enesa, r.a. u kojem stoji da je Božiji Poslanik, a.s., rekao: "Allah je prokleo dvospolnost kod muškaraca i muškost kod žena." I rekao je: "Izbacite ih iz svojih kuća." Poslanik, a.s., izbacio je jednu osobu, a i Omer, r.a., također je izbacio nekoga.

Međutim, operacija kako bi se pokazali skriveni ili iščezli organi ženstvenosti ili muškosti po islamu je dozvoljena, šta više ona se i naređuje kao određeni oblik liječenja.

Međutim, postoji razlika između islama i Zapada o ovom pitanju. Islam ga dozvoljava uz ove uvjete i u okviru Vjerozakona, dok je na Zapadu ova vrsta operacije apsolutno dozvoljena.

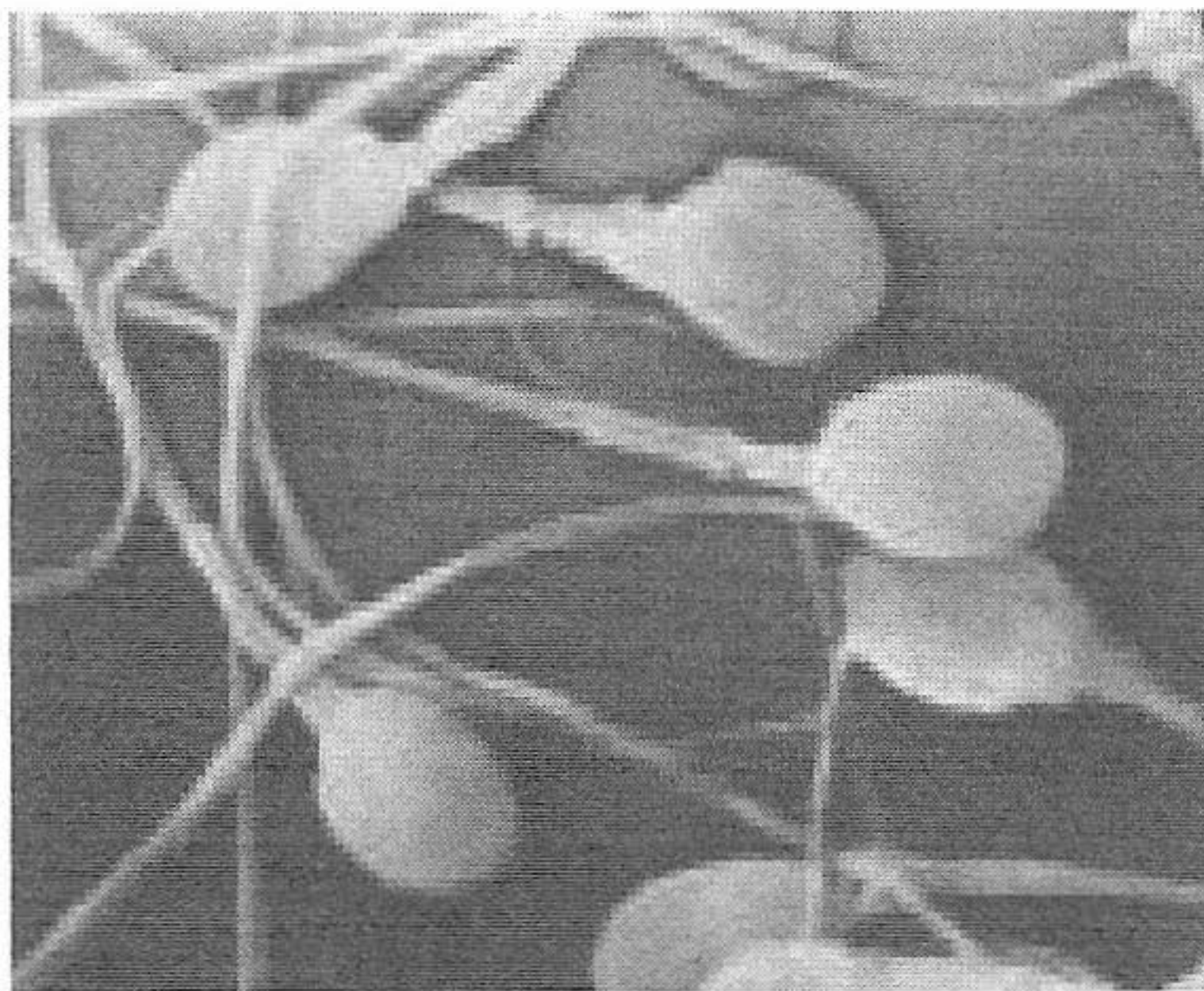
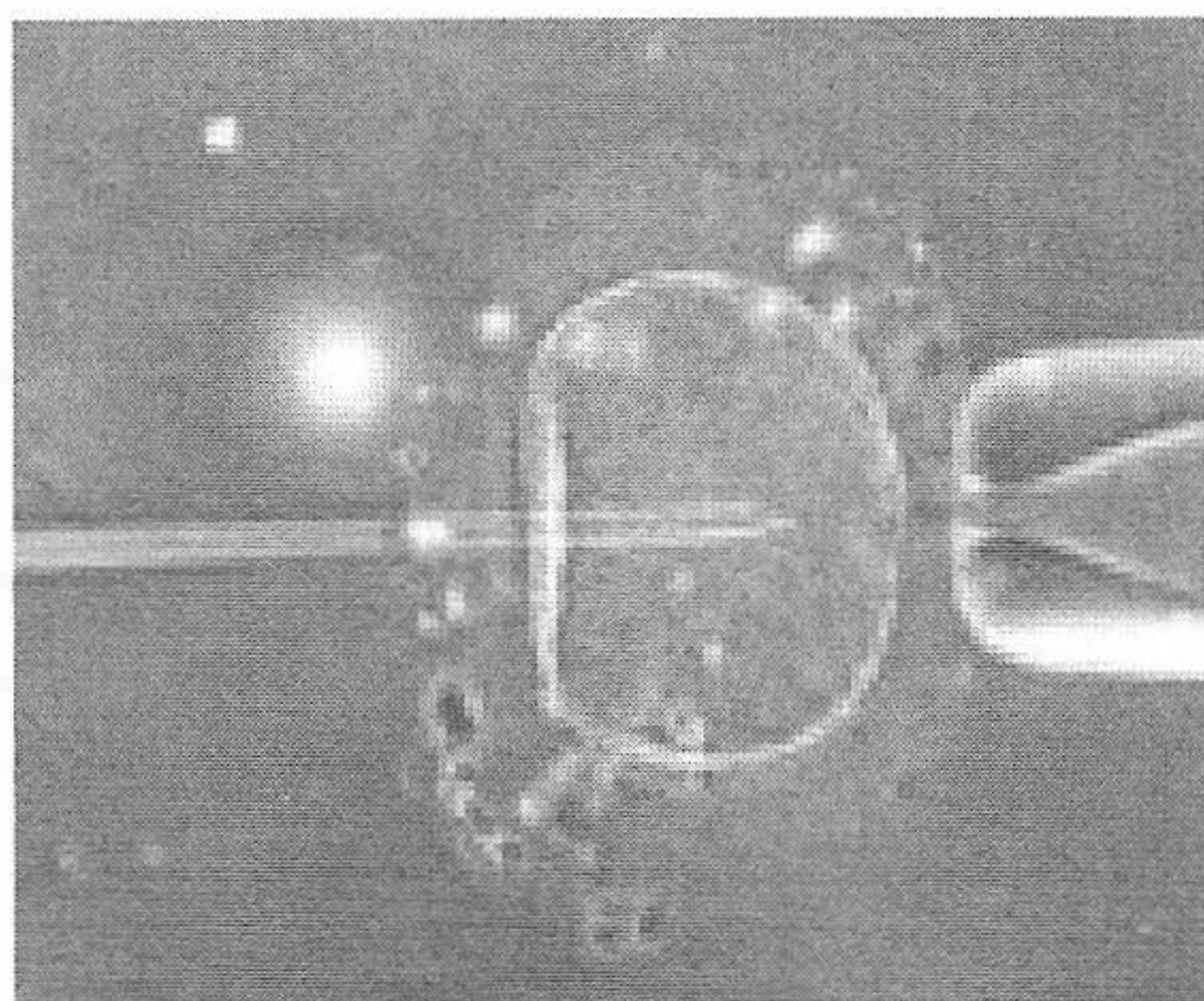
Islam se svojom porukom objavljenom još prije 14 stoljeća obraća čovjeku u svakom vremenu i mjestu. Cilj ove poruke jeste uspostavljanje zdravog društva i zdrave zajednice. Zato će djelovanje u skladu s islamskom porukom stvoriti društvo sa svim etičkim normama od kojih će cjelokupno čovječanstvo imati korist i prosperitet.



VJEŠTAČKA OPLODNJA ILI "DIJETE IZ EPRUVETE", RIZIČAN I OPASAN PODUHVAT

Sabir Kavašfik

Proces vještačke vantjelesne oplodnje kojim se oplođuju jajašca žene (supruge) putem muške sperme (muža) izvan tijela žene, odnosno u epruveti, vrlo je rizično. Razlog tome jeste činjenica što se tokom ovog procesa tri sastavna činioca koja učestvuju u procesu vještačke oplodnje: jajašca, sperma i zametak, izlažu svjetlosti. Ova će svjetlost bitno utjecati na sastav živih stanica unutar ovih činioca, prije svega na nasljedne gene koji se nalaze u hromozomima, ali i ostale ćelije koje se nalaze u jajašcima, spermi i zigotu, nukleusu itd.



Da li umjetna
oplodnja nosi sa
sobom i pogubne
posljedice?

Posljedice ovih utjecaja pojavit će se na zametku ili će biti izražene u budućnosti - na novorođenčetu rođenom putem vještačke oplodnje, nakon punoljetnosti, ili nakon ženidbe; ili će se pak posljedice ove oplodnje odraziti na potomstvo, tj. na dolazeće generacije: sinove i unuke, koji su potomci djece rođene umjetnom oplodnjom...⁸³

U prirodnom načinu oplodnje (direktnim spolnim kontaktom muža i žene) oplodnja jajašceta žene muškim spermatozoidima odvija se unutar materice, u tamnom mjestu do kojeg ne dopijeva svjetlost.⁸⁴

O tome Uzvišeni Allah kaže:

“...a vas u utrobama vaših majki stvara, stvorenje nakon stvorenja, u tri tmine! Eto, to je Allah, Gospodar vaš, Njemu pripada vlast! Nema boga osim Njega, pa kud se okrećete onda?!” (ez-Zumer, 6)

Shodno ovome, razumije se da je proces vještačke oplodnje pogrešan i opasan način stjecanja potomstva, jer će novorođenče

83 Vantjelesna oplodnja podrazumijeva uzimanje jajne ćelije iz tijela žene, njenu oplodnju u laboratorijskim uvjetima, i vraćanje oplođene jajne ćelije ili embriona u matericu poslije nekoliko dana od oplodnje.

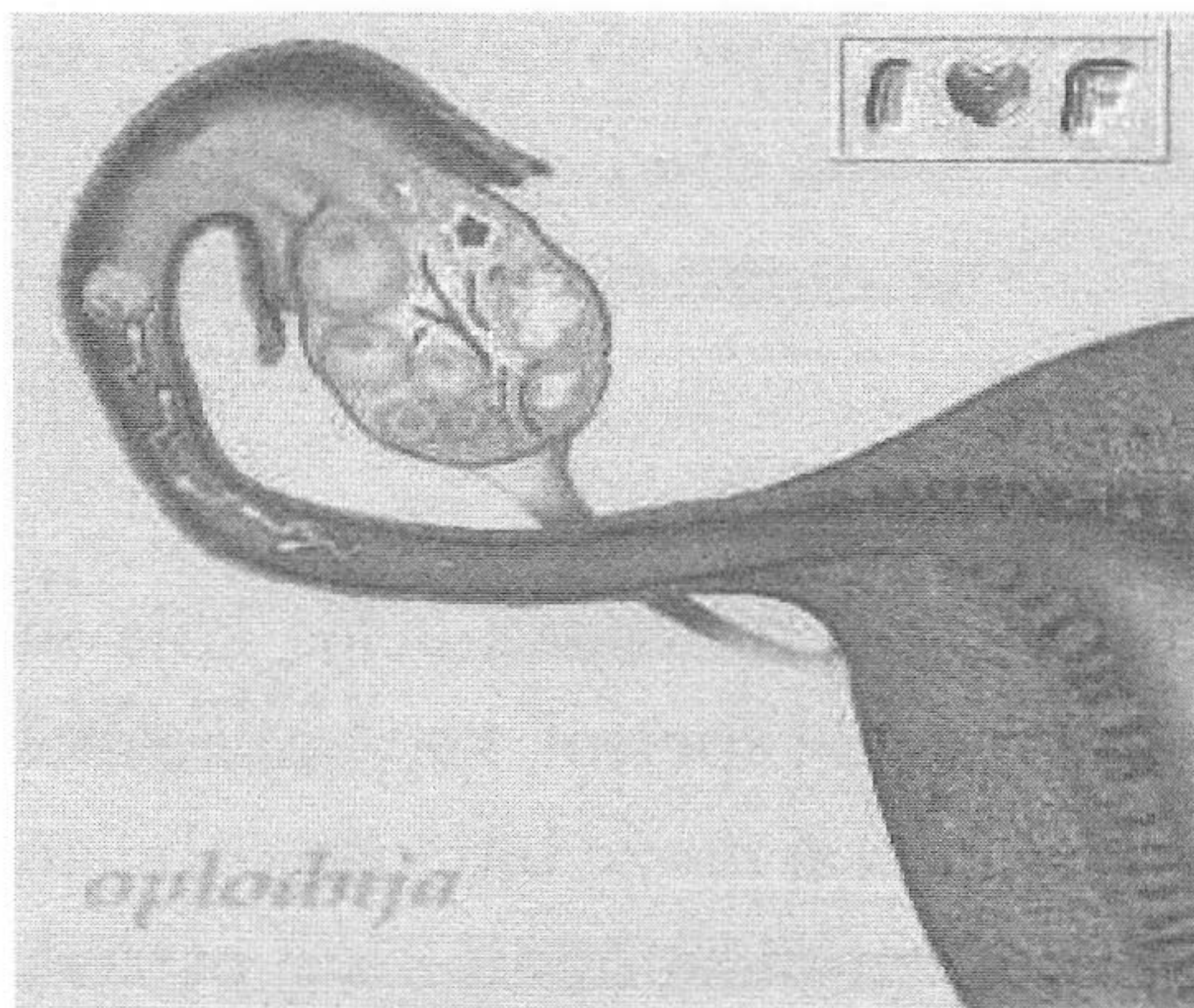
Pri ovom postupku jajnici žene bivaju stimulirani hormonima kako bi se dobio veliki broj jajnih ćelija i povećala šansa da, poslije vraćanja embriona u materičnu duplju, dođe do razvoja normalne trudnoće. Dobijene jajne ćelije iz jajnika žene stavljaju se u laboratorijsku posudu u kojoj se nalaze posebne materije, bliske po sastavu tečnosti u jajovodu, gde se jajna ćelija oplodi spermatozoidima koji su prethodno obrađeni u laboratoriji. Laboratorijska posuda koja sadrži jajnu ćeliju i spermatozoide stavlja se u inkubator koji osigurava permanentnu temperaturu identičnu tjelesnoj, gde dolazi do njenog spajanja sa spermatozoidom i započinjanja ćelijske diobe. Poslije 3-5 dana embrion se uvodi u materičnu duplju posebnim kateterima. Ukoliko dođe do implantacije embriona u materičnu sluznicu nastat će trudnoća. (Dodatna pojašnjenja pogledati na: www.zdravljezene.co.yu-op.prev.)

84 Prirodna oplodnja je spajanje spermatozoida s jajnom stanicom pri čemu nastaje zigot. Jajašce ostaje spremno za oplodnju samo 24 sata nakon ovulacije. S druge strane, većina spermatozoida u spolnim organima žene propadne za 1 dan, a rijetki ostaju sposobni za oplodnju i do 3 dana. Da bi se dogodila oplodnja, treba se, dakle, dogoditi snošaj u razdoblju od 2 dana prije i jedan dan poslije ovulacije. Oplodnja se najčešće događa u ampuli jajovoda, kamo spermatozoidi stignu već za 5 do 10 minuta poslije ejakulacije.

Nekoliko sati nakon ulaska spermatozoida u oocitu ona se podijeli i izbaci drugo polarno tijelo, pa sada ima 23 nesparena hromosoma, od kojih je jedan spolni hromosom X. Spoji li se jajašce sa spermatozoidom koji ima također 22 autozoma i 1 hromosom X, začeta je curica. Ako spermatozoid uz 22 hromosoma sadrži Y, začet je dječak.

Nakon oplodnje potrebna su daljnja 3 do 4 dana da jajna stanica doputuje u šupljinu materice. (Pogledati stranice: www.tegobe.com / www.medicina.ba / www.medicina.hr-op.prev.)

oplođeno izvan materice biti pod utjecajem svjetlosti još dok je u spermi, zato što svjetlost ima ogroman uticaj na živu materiju, sitoplazma, nukleus, nasljedni geni koji se nalaze u spermi, jajašcima i zametku.



Uzvišeni Allah ukazuje na utjecaj svjetlosti u ajetu:

**“Nisu isti slijepac i vidjelac,
niti tmine i svjetlost,
niti hladovina i vjetar žežući!**

**Niti su isti živi i mrtvi! Zbilja, Allah će učiniti da čuje
onaj koga On hoće, a ti one u grobovima ne možeš dozva-
ti!”** (Fatir, 19-22)

Dakle, ogromna je razlika između slijepca, koji ne vidi stvari, jer je slijep, i onog koji vidi, zato što gleda stvari sasvim jasno i očito, jer je čulo vida kod ovog čovjeka u funkciji, a slijepog nije, i u tome je velika razlika. Ista stvar je i sa svjetlošću i tminama. Tmine se ne mogu mjeriti sa svjetlošću, a proces vještačke oplodnje jajašca žene odvija se u prisustvu svjetlosti izvan materice žene, dok se u procesu prirodne oplodnje između supružnika oplodnja jajašca odvija unutar materice, odnosno unutar tri tmine na koje je ukazao Kur'an.

Ove tri tmine na koje ukazuje Kur'an je tmina koju pravi „zid“ stomaka žene, tmina materice i tmina od posteljice koja prekriva zametak dok je u utrobi majke (*Tefsir Dželalejn*).

Dakle, tri spomenute zapreke u potpunosti osiguravaju potpunu tminu unutar stomaka majke, gdje se i odvija proces oplodnje, rodnosti, razvoja i potpune evolucije zametka u stomaku majke. U procesu vještačke oplodnje oplodnja zametka se odvija izvan materice i uz prisustvo svjetlosti.⁸⁵

UTJECAJ SVJETLOSTI

Svjetlost će sasvim sigurno utjecati na razvoj ćelija koje se nalaze u jajašcima žene i onima u muškoj spermi, kao i na razvoj ćelija unutar samog zametka. Ovaj utjecaj može biti vrlo ozbiljan na nasljedne gene koji se nalaze u hromosomima i na ostatak drugih živih ćelija. Stoga će se utjecaj, također, odraziti i na novorođenče, tokom njegovog života ili pak na njegovo potomstvo: sinove, unuke, ili pak na njihovo potomstvo.

“DIJECA IZ EPRUVETE” I KARCINOM

Holandski stručnjaci primijetili su da je procenat oboljelih od karcinoma oka ili očiju kod djece rođene vještačkom oplodnjom vrlo visok, a uzrok tome jeste to što su nasljedni geni, koji daju nasljedne osobine očima čovjeka, u toku vantjelesne oplodnje najosjetljiviji i najizloženiji svjetlosti. Dakle, geni koji su odgovorni za osobine i funkciju oka izloženi su utjecaju svjetlosti izvan maternice još u fazi zigota. Ovu činjenicu su prenijeli i svjetski mediji.

⁸⁵ Vještačka oplodnja u mnogim državama u svijetu vrši se putem kupovine sperme, tj. uvozom iz drugih zemalja, što znači da suprug u bračnoj zajednici koja se odluči da na ovaj način dobije djecu nije otac djeteta. Često se u procesu vještačke oplodnje spermi supruga dodaju spermatozoidi nekog drugog muškarca, jer kod ovog prvog broj spermatozoida nije dostatan da se začne embrio. Bez sumnje da je ovaj način oplodnje s vjerskog stanovišta zabranjen. Na hrvatskoj internet stanici www.index.hr prenosi se da je Hrvatska primorana uvoziti spermu iz Češke i Austrije zbog neusvojenog zakona kojem se protivi crkva, tako da su banke sperme u Hrvatskoj presušile usljed deficita donatora koji su do skora uglavnom bili studenti medicine, odnosno tzv. anonimni očevi: www.index.hr. (op. prev.)

Na satelitskom TV - kanalu "IKRA" jedan liječnik specijalista iz njemačko-saudijske klinike u Džedi pojasnio je ovu činjenicu tj. da se jajašce izvađeno iz materice žene ispituje pod mikroskopom i na taj način je izloženo svjetlosti koja se nalazi unutar mikroskopa. Ova svjetlost će štetno utjecati na sastav stanica gena unutar jajašceta, koje se inače nalazi unutar materice žene, a to je opet tamno mjesto, prekriveno sa tri tmine, kako je već navedeno u ajetu.

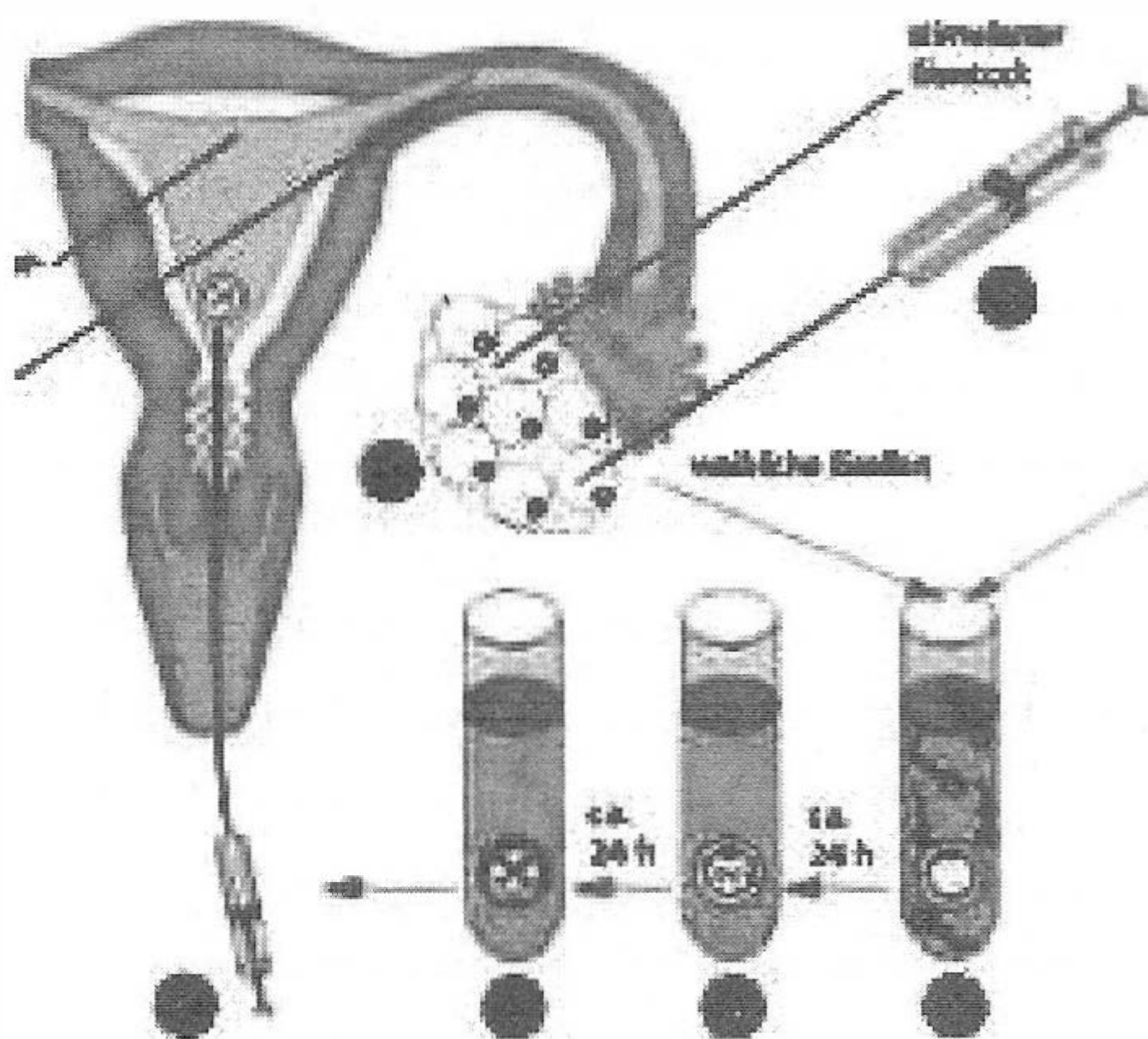
ZAKLJUČAK

Da li je fotografski film koji stavljamo u fotoaparate osjetljivi na svjetlost ili muški spermatozoid?

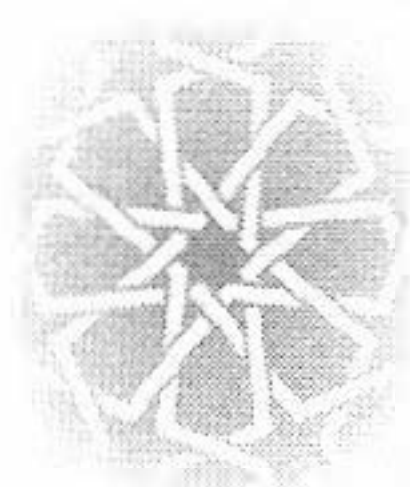
Ako se fotografski film izloži svjetlosti prije upotrebe, a potom se stavi u kameru njegova funkcija će biti uništena zato što je zapaljen ili izgorio samim izlaganjem svjetlosti.

Zar neće stoga i muški spermatozoidi i ženska jajašca koji sadrže na hiljade genskih ćelija biti, također, uništeni ili oštećeni pod utjecajem svjetlosti?

Oni nose sve znakove koje im je Uzvišeni Allah podario, ali su izloženi štetnom djelovanju čije se posljedice očituju tek na čovjeku koga Allah stvara od tih ćelija. Zato će svaki pametan čovjek biti razuman i shvatiti.



Proces vještačke oplodnje mogao bi biti pogrešan korak, osim toga ne odgovara načinu prirodne oplodnje koji se odvija unutar materice žene, obavljen s tri tmine, kao što se navodi u suri Zumer. U stvaranju čovjeka u stomaku majke unutar tri tmine vrlo jasno se očituje nadnaravnost i veličanstvena tajna koju ne može niti jedan čovjek, učenjak, s lahkocom dokučiti.



LITERATURA KORIŠTENA U EDICIJI OD 15 KNJIGA

1.- IZVORI NA ARAPSKOME JEZIKU

a) Vjerska literatura

- 1 - *Ebatil jedžib en tumba min el-tarih*, dr. Ibrahim Ali Šu'ut, profesor na Azharu, 5.dio, 1983.godine.
- 2 - *Ezmetu el-musekkafine..*, dr. Muhsin Abdulhamid, treće izdanje, iračko Ministarstvo za obrazovanje, 1998. godine.
- 3 - *El-Islam bejne el-ulementa ve el-hukkam*, šejh Abdulaziz el-Bedri, 1965. godina, Bagdad 2003. godine.
- 4 - *Allah*, Se'id Hawa, kutubu el-ilmijje, Bejrut.
- 5 - *El-Tefsiru el-Kebir, Er-Razi*, 2.dio, darfu el-kutubi el-ilmijje, Teheran.
- 6 - *El-Dževahiru fu el-tefsiri el-Kur'an*, šejh Tantavi Dževheri, 26 tomova, drugo izdanje, 1350. hidž. godine.
- 7 - *El-rehiku el-mahtum*, Safijjurahman el-Mubarekfuri, daru el-ulum, 1. dio, Aman-

Jordan, 2002. godine.

- 8 - *El-Resul ve el-ilm*, dr. Jusuf el-Qaradavi, daru el-sahve.
- 9 - *Eš-šeri'atu el-islamijje...*, el-Kadi Fadil Devlan, Bagdad, 2002. godine.
- 10 - *Sira'u el-efkar fi el-mudžtame'i el-islamijji*, dr. Muhsin Abdulhamid, prvo izdanje, Ministarstvo obrazovanja, 1998. godine.
- 11 - *Safvetu el-bejan*, Muhammed Husejn Mahluf, treće izdanje, 1986. godine.
- 12 - *Safvetu el-tefasir*, Muhammed Ali el-Sabuni, tri toma, Daru el-Kur'ani el-kerim, 2.dio, Bejrut, 1981. godine.
- 13 - *Sana'atu el-hajati*, dr. Muhammed Ahmed el-Rašid, Dubai, 2. dio, 1992. godine.
- 14 - *Ulumu el-hadis*, dr. Abdulkerim Zejdan, Abdulkahar Davud Abdullah, Bagdad, 2. dio, 1988. godine.
- 15 - *Ulumu el-Kur'ani el-kerimi*, šejh Abdurrahim el-Belini, priredio dr. Rešid Nu'man el-Tikriti, Daru el-rušd, Bagdad, 2002. godine.
- 16 - *Fi zilali el-Kur'ani*, 6. tomova, Sejjid Kutb, daru el-šuruk, Bejrut.
- 17 - *El-Mubešširatu bi intisari el-islami*, dr. Jusuf el-Qaradavi, daru el-furkan, 1. dio, Aman, 1996. godine.
- 18 - *El-Mustalahatu el-erbe'a fi el-Kur'ani*, Ebu Ala el-Mewdudi, Damask.
- 19 - *El-Vedžizu fi šerhi el-kava'idi el-fikbijje fi el-šeri'ati el-islamijje*, dr. Abdulkerim Zejdan, 1.dio, Bejrut, Liban, 1997. godine.

LEKSIKOGRAFIJA

- 1 - Rječnik *Mewrid*, englesko arapski, Munir el-Be'albeki, Daru el-'ilmi lilmelajin, 1967. godine.
- 2 - Rječnik *Tefsiru kelimati el-Kur'ani*, Muhammed 'Adnan Salim, Muhammed Vehbi Sulejman, Daru el-fikri el-mu'asiri, 2. dio, Bejrut, 2000. godine.
- 3 - *Mu'džemu el-luga el-arebijje*, Muhtaru el-sihah, Muhammed Ebu Bekr ibn Abdulkadir el-Razi, Mektebetu el-nehda, Bagdad, 1983. godine.
- 4 - *Mu'džemu el-mustalahati el-'ilmijje ve el-fenijje ve el-bendesijje*, Ahmed Šefik el-Tajjib, Mektebetu Liban.
- 5 - *El-Mu'džemu el-mufehres li elfaziel-Kur'ani el-kerimi*, Muhammed Fuad Abdulbaki, Daru el-fikeri, dva dijela, Bejrut, 1981. godine.
- 6 - *El-Mu'džemu el-vedžiz*, izdat od Daru el-tahriri, 1989. godine.

NAUČNA LITERATURA I LITERATURA O NADNARAVNOSTI KUR'ANA

- 1 - *Abdžaru 'ala el-šatarandž*, prevod na arapski Se'id Džezairli, Daru el-nefaisi.
- 2 - *El-Ihsai el-bendes*, dr. Nadži Teufik, dr. Rešid Abdurezzak el-Salihi, Bagdad, 1989. godina.
- 3 - *Esasijjatu el-džijuludžije el-bendesijje*, dr. Mahmud Teufik Salim, Bejrut, 1985. godine.
- 4 - *El-Išratu el-'ilmijje...*, prof. dr. Karim Sejjid Ganim, Daru el-fikeri, 1. dio, Kairo, 1995. godine.
- 5 - *Atlasu el-kewni el-zerijji*, dr. Enis el-Ravi, Ministarstvo za akademsko obrazovanje, Bagdad, 1983. godine.
- 6 - *El-Idžazu el-'ilmijji fi el-Kur'ani ve el-sunneti*, Abdullah ibn Abdulaziz, 1.dio, 1417. h.godine.
- 7 - *El-Iktišafatu el-'ilmijje el-hadise ve delalatuha fi el-Kur'ani*, dr. Sulejman Omer.
- 8 - *Enzimetu rijadijje fi bermedžeti hurufi el-Kur'ani*, dr. Ahmed Muhammed Ismail, 1. dio, Bagdad, 1993. godine.
- 9 - *El-Idžazu fi el-ajati el-i'džazi*, Muhammed Ebu Jeser Abidin, Daru el-bešair, Damask, Sirija, 1999. godine.
- 10 - *El-Imanu ve el-tekadumu el-'ilmijji*, dr. Hani Rezuki, dr. Halis Dželebi, Daru el-fikeri, 1. dio, Damask-Sirija, Bejrut-Liban, 2000. godine.
- 11 - *El-Telbisu fi el-'ulumu el-belagati*, El-Hatib el-Kazvini (u. 739. god.), Daru el-kutubi, Bejrut, 1997. godine.
- 12 - *El-Tulusu.....*, Džozef H., prijevod dr. Šakir el-Ubejdi, dr. Enis el-Ravi, Univerzitet Bagdad, 1990. godine.
- 13 - *Tevhidu el-baliki*, Abdulmedžid Zindani, Bagdad, tri dijela.
- 14 - *El-Devru el-hadari li el-ummeti el-islamijjeti fi 'alemi el-gaddi*, pripremiilo stručno naučno vijeće povodom sazivanja devete Konferencije Arapskih zemalja u Kataru, 2000. godine.
- 15 - *Sidamu el-hadarati*, Samuel Huntington, prijevod Taleat Šajib, 1998. godine.
- 16 - *El-Tiflu fi haleti el-sihati ve el-meredi*, dr. Muhammed Sadik el-Zelzele, dva dijela, Kuvajt, 1987. godine.
- 17 - *El-Zahiretu el-Kur'anijje ve el-'aklu*, Ala el-Muderris, Bagdad, jedan dio, 1986. godine.
- 18 - *El-'ilmu ve el-i'džazu*, dr. Dilaver Muhammed Sabir, doktorirao u Štutgartu (Njemačka), predaje na Univerzitetu Salahuddin, Sulejmanija, Irak, 1998. godine.
- 19 - *El-'Uluu el-tabii'ijje fi el-Kur'an*, Jusuf Merve, daru el-mektebeti el-hilal.

- 20 - *El-'Ulumu el-mu'asare fi hidmeti el-da'ijeti el-muslimi*, dr. Muhammed Džemil el-Habal, Musal, Irak, 2000. godine.
- 21 - *El-Kur'an minbelu el-'ulumi*, dr. Halid el-'Ubejdi, Islamski Univerzitet Bagdad, Irak, 2002. godine.
- 22 - *El-Kavaninu el-Kur'anijje li el-hadarati*, dr. Halid el-'Ubejdi, Bagdad, 2003. godine.
- 23 - *El-Kevnu ve el-hajatu min el-'ademi batta zuhuri el-insani*, dr. Muhlis el-Rejs, dr. Ali Musa, Damask, 1997. godine.
- 24 - *El-Minzaru el-hendesijji li el-Kur'ani el-kerimi*, dr. Halid el-'Ubejdi, Aman, 2001. godine.
- 25 - *El-Menhedžu el-hadisu fi el-'ulumi el-insanijje*, dr. Faruk Samirai, Daru el-furkan, prvo izdanje, Jordan, 1996. godine.
- 26 - *El- Menhedžu el-'ilmijju el-rijadijju fi diraseti el-Kur'an*, dr. Idris el-Haršaf.
- 27 - *Mevsu'atu el-i'džazi el-'ilmijji*, Abdurrahim Mardini, daru el-mehabbe, Damask, Daru ajeti Bejrut, 2002/03. godine.
- 28 - *El-Mijahu fi el-Kur'ani*, ing. Ahmed Amir Dilejmi, Daru el-nefaisi, Bejrut, 2002. godine.
- 29 - *Nezaretuna el-mu'asare ila el-kevni*, Talib Nahi el-Hafadži, Daru el-šehid, Bagdad.
- 30 - *Nezaretu 'ilmijje li el-kutubi el-semavijje*, dr. Faruk el-Šejh, Bagdad, 2000. godine.
- 31 - *Vabatu el-imani*, Abdulhamid el-Belali, daru el-'avde.
- 32 - *El-Hendesetu el-virasijje ve el-istinsahu el-bešeri fi el-Kur'an*, Abdusitar Semir Redžbu, Mosal, 2001. godine.

STRANA LITERATURA

- 1 - *Collage Physics*, F. W. Sears and M.W.Zemansky.
- 2 - *Environmemtal Science-Managing Physical Resources*, Vol.III, Morgan. Morgan. Wiersma, WCB, USA, 1993.
- 3 - *Explorations An Introduction to Astronomy.*, Thomas T. Arny WCB., McGraw-Hill, 2.Edition, USA, 1998.
- 4 - *Fundamentals of Engineerins Materials*, Peter A. Thornton/ Vito J. Colangelo, Printice Hall Inc., 1985.
- 5 - *Fundamentales of Geology*, Carla W. Montgomery, WCB, McGraw – Hill, 3. Edition, USA, 1997.

- 6 - *How to Know the Spiders*, B. J. Kaston, WM. C. Brown Company Publishers, IOWA, USA, 1953.
- 7 - *Microbiology*, K. Talaro & A. Talaro, WCB, 2. Edition, USA, 1996.
- 8 - *Soil Testing for Engineers*, T. W. LAMB, John Willey & sons, USA, 1962.

Autor je za pisanje Edicije koristio preko 120 različitih izvora, ali zbog prostora naveli smo ona bitnija. Koristio je razne kompjuterske CD pograme, enciklopedije, naučne i stručne radove iz arapskog svijeta kao i izvan njega, prije svega iz SAD i evropskih država. Mnoge od njih nismo naveli (op. prev.).



O AUTORU

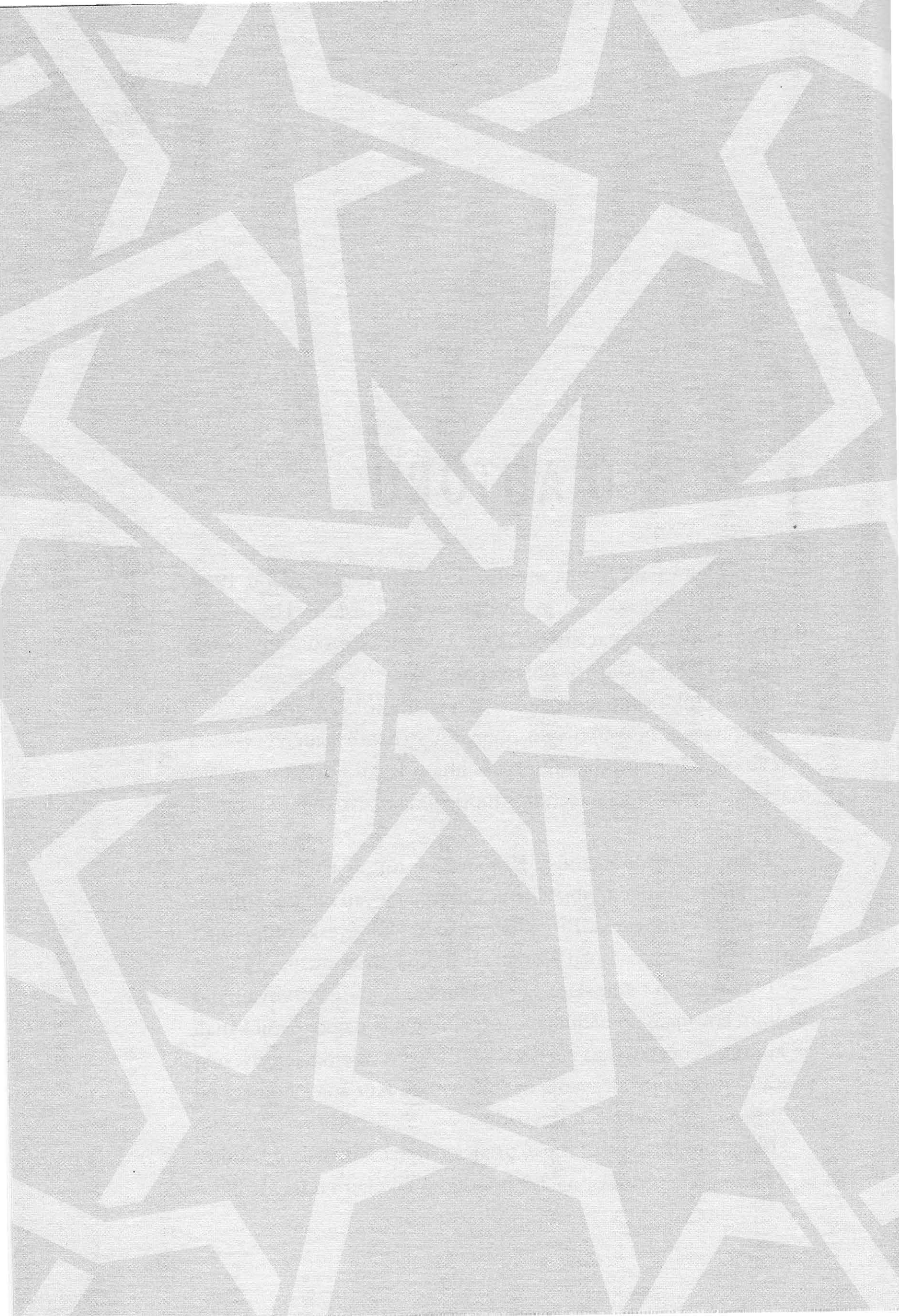
Dr. Halid Faik Siddik el-'Ubejdi rođen je u Bagdadu 1964. godine. Mašinski fakultet je završio na bagdaskom Univerzitetu 1985. godine, a magistrirao je na Tehnološkom univerzitetu u Bagdadu 1990. godine iz oblasti građevinarstva i željeznih konstrukcija. Doktorirao je na istom univerzitetu 1997. godine.

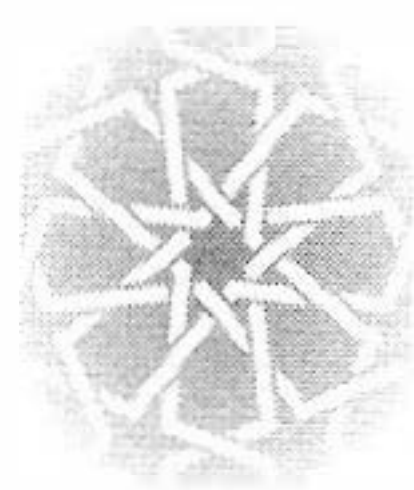
Napisao je nekoliko vrlo poznatih stručnih naučnih radova koji su objavljeni u poznatim biltenima u Iraku i drugim zemljama. Učestvovao je na naučnim simpozijima iz ove oblasti u zemlji i izvan nje.

Pisao je o nadnaravnosti Kur'ana, i u toj oblasti napisao nekoliko knjiga i radova, objavljenih u zemlji i izvan nje u poznatim novinama i časopisima. Bio je učesnik više kongresa, simpozija i seminara o nadnaravnosti Kur'ana u Iraku i izvan njega.

Na lokalnim i arapskim satelitskim kanalima učestvovao je u brojnim emisijama o nadnaravnosti Kur'ana, a najpoznatiji kanali na kojima je učestvovao su ART i IKRA. Član je Savjetodavnog vijeća Centra za proučavanje nadnaravnosti Kur'ana i sunneta na Islamskom univerzitetu u Bagdadu.

Bio je predavač na Odsjeku građevinarstva Mašinskog fakulteta, a trenutno je profesor na Tehnološkom fakultetu u Bagdadu.





BIBLIOGRAFIJA

1. *Kur'an i tehničke znanosti*, Darul-mesire, Aman, – Jordan, prvi dio, 2001. godine
2. *Kur'an i tehničke znanosti*, Darul-mesire, Aman, – Jordan, drugi dio, 2004. godine
3. *Internet — koristi koje trebamo od svijetske internet mreže*, Darur-rušd, prvi dio, 2001. godine.
4. *Kur'an, izvor znanosti*, Islamski univerzitet, Bagdad, prvi dio, 2002. godine.
5. *Karakteristike laboratorijskih analiza za poslove građevinskog inženjerstva*, blok predavanja, sa grupom stručnjaka, 2002. godine.
6. *Kur'anske odredbe za civilizacije*, skraćena verzija, 125 stranica, Bagdad, 2003. godine.
7. *Edicija Odsjaji nadnaravnosti Kur'ana i sunneta*, 15 knjiga, Darul-kutubi el-‘ilmijje, Bejrut, Liban:
 - *Povijest i arheologija*
 - *Materija i energija*
 - *Kosmos*
 - *Zemlja*
 - *Vjetrovi i oblaci*
 - *Vode i mora*
 - *Biljni svijet*
 - *Životinje i insekti*
 - *Medicina*
 - *Farmacija i bolesti*
 - *Nasljednost i reprodukcija*
 - *Nervni sistem i psihologija*
 - *Snovi i parapsihologija*

- *Ekonomija i sociologija*

- *Smak svijeta*

8. *Kur'anske odredbe za civilizacije*, proširena verzija, 365 strana, Darul-kutubi el-ilmijje, Bejrut, Liban

9. *Bakar i željezo u uzvišenoj Knjizi*, Darul-kutubi el-ilmijje, Bejrut, Liban.

10. *Radovi iz oblasti inženjerstva predstavljeni u časopisima i na značajnim kongresima u Iraku i izvan*

11. *Radovi i članci o nadnaravnosti Kur'ana predstavljeni u novinama, časopisima i na značajnim kongresima u Iraku i izvan*

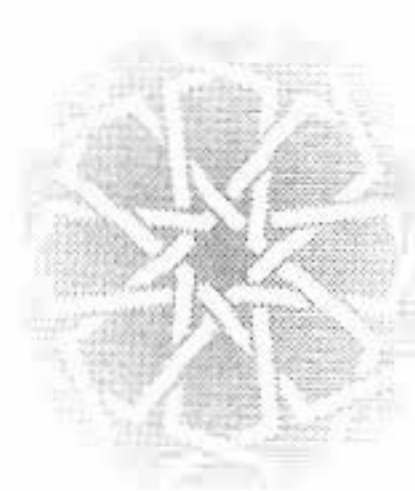
12. *TV i kompjuterski poduhvati na lokalnim i arapskim satelitskim kanalima*

Autorovi projekti u toku

1. *Analogna rješenja kur'anske Objave*

2. *Sveobuhvatna knjiga o energetske materiji*

Projekti za bušotine u vodo-zdravstvene svrhe



SADRŽAJ

5  PREDGOVOR

11  UVOD

15  MAJKA I DIJETE

27  UPUTE KOJE SE ODNOSU NA SPOLNA PITANJA U
KUR'ANU I SUNNETU

27 1- MENSTRUALNA KRV

32 2- NAČINI SPOLNOG OPĆENJA

34 3- POSLJEDICE BLUDA I TJELESNE ANOMALIJE

47  ZDRAVA ISHRANA

47 1- VOĆE I MESO

52 2- POSLJEDICE KONZUMIRANJA KRV

57 3- RIBA I NJENA ULOGA U ISHRANI

61 4- POGUBNOST ALKOHOLA

72 5- KORISNOST POSTA

75  ULOGA HIGIJENE U OČUVANJU ZDRAVLJA

75 1- ABDEST

77 Postupak higijenskog pranja ruku

80 2. ČISTOĆA ODJEĆE

81 3. ČISTOĆA TIJELA

84 4- ČISTOĆA HRANE I POSUĐA

85  MEDICINA U KUR'ANU I SUNNETU POSLANIKA

85 1- ČULO VIDA I SLUHA

- 87 2- ČULO VIDA
- 89 3- OTISCI PRSTIJU
- 90 4- PRIRODA DISAJNOG SISTEMA
- 92 5- ENDOKRINE ŽLIJEZDE I HORMONSKO USTROJSTVO U KUR'ANU
- 93 a)- Uvehlost kostiju (osteoporoza)
- 95 b)- Sijeda kosa
- 96 c)- Neplodnost
- 97 d)- Naizmjeničan utjecaj straha i starosti
- 98 6- VAŽNOST SNA
- 100 7- ZGLOBOVI U LJUDSKOM TIJELU
- 103  ČOVJEK JE STVOREN OD ZEMLJE
- 104 ANALIZA SUSTAVA ČOVJEKOVOG TIJELA
- 107  OBREZIVANJE (SUNEĆENJE) S MEDICINSKOG I
VJERSKOG ASPEKTA
- 109 OBREZIVANJE U ISLAMSKOM ZAKONODAVSTVU I SUNNETU POSLANIKA, A.S.
OBREZIVANJE DANAS I ZDRAVSTVENI RAZLOZI
- 110 1- Obrezivanje je zaštita od upalnih procesa muškog spolnog organa
- 111 2- Obrezivanje štiti djecu od upale mokraćnih kanala
- 111 3- Obrezivanje i spolne bolesti
- 112 4- Obrezivanje je zaštita od karcinoma
- 115  UTJECAJ ALKOHOLA I OPOJNIH DROGA NA MOZAK I
CENTRALNI NERVNI SISTEM ČOVJEKA
- 115 ZAŠTO JE ISLAM ZABRANIO SVE ŠTO OPIJA?
- 116 KOLANJE ALKOHOLA I OPOJNIH DROGA KROZ ČOVJEKOVO TIJELO
- 117 POSLJEDICE KONZUMIRANJA ALKOHOLA
- 118 ATROFIJA MALOG MOZGA
- 118 GUBITAK RAZUMA
- 119 UTJECAJ ALKOHOLA NA NERVE
- 121  UMJERENOST U HRANI I PIĆU
- 121 HRANA U SKLADU S KUR'ANOM
- 122 UMJERENOST U JELU I PIĆU
- 123 PRETJERIVANJE U HRANI I PIĆU

124 ŠTETNE POSLJEDICE PREJEDANJA

125 ŠTETNE POSLJEDICE PRETJERIVANJA U HRANI

127 SURMA I ZAŠTITA OČIJU

128 VRSTE SURME

128 ULJANA ILI VJEŠTAČKA SURMA

129 PRIRODNA SURMA

130 NAČIN SPRAVLJANJA SURME

130 ULOGA SURME U ZAŠTITI OČIJU U HADISIMA POSLANIKA, A.S.

133 DUGI NOKTI IZMEĐU MEDICINE I VJERE

135 STAV ISLAMA PREMA DUGIM NOKTIMA

137 KUR'AN I SUVREMENA MEDICINA

137 POJAVA IZNENADNE SMRTI IZMEĐU NAUKE I VJERE

138 POČETAK PROUČAVANJA OVOG FENOMENA

138 ŠTA JE TO IZNENADNA SMRT?

139 STATISTIKA

140 PUŠENJE I PSIHIČKA NAPETOST

140 DA LI POSTOJI LIJEK OD IZNENADNE SMRTI ???

141 LIJEK U KUR'ANU I SUNNETU POSLANIKA, A.S.

141 NADNARAVNOST U SUNNETU POSLANIKA, A.S.

143 SAVREMENA MEDICINSKA PITANJA U OKRILJU VJERE

DONIRANJE I TRANSPLANTACIJA ORGANA

143 REZANJE TIJELA NAKON SMRTI

143 Promjena spola

143 TRANSPLANTACIJA ORGANA

144 OPORUKA MRTVOG O DOBROVOLJNOM DONIRANJU SVOJIH ORGANA

145 NAKON SMRTI

147 REZANJE ČOVJEKOVOG TIJELA NAKON SMRTI

148 UVJETI RAZREZIVANJA DIJELOVA TIJELA

149 PROMJENA SPOLA

151  VJEŠTAČKA OPLODNJA ILI "DIJETE IZ EPRUVETE",
RIZIČAN I OPASAN PODUH VAT

- 154 UTJECAJ SVJETLOSTI
- 154 "DIJECA IZ EPRUVETE" I KARCINOM
- 155 ZAKLJUČAK

157 * LITERATURA KORIŠTENA U EDICIJI OD 15 KNJIGA

- 157 1.- IZVORI NA ARAPSKOM JEZIKU
- 157 a) Vjerska literatura
- 158 LEKSIKOGRAFIJA
- 159 NAUČNA LITERATURA I LITERATURA O NADNARAVNOSTI
- 161 LITERATURA NA DRUGIM JEZICIMA

163 * O AUTORU

- 165 BIBLIOGRAFIJA